

# スマホ使用と睡眠問題の関係

## 抄 録

スマートフォン（以下、スマホとする）は生活していくうえで使っている人が多い代物だと思われる。そんなスマホは私たちの体に様々な悪影響を与えている。その中でもスマホの問題的な使用は睡眠に悪影響を与えている。そこで本研究は中学生を対象にスマホのどんな使用方法が特に睡眠に悪影響を及ぼしているのかを知ることが目的とした。そのため、一日あたりのスマホの使用方法や依存度、睡眠問題などの6つの質問を睡眠問題がある人とない人に分けて回答を取り、睡眠問題がある人には睡眠問題の内容を問うアンケート調査と分析を行った。その結果、スマホの使用時間とスマホへの依存度が睡眠問題に関わっていて、その中でも学生が授業を受けている時間である昼間起きていられないというのが一番大きいと分かった。

キーワード：睡眠時間、問題的スマホ使用、インターネット依存

## 1. はじめに

### 1.1 研究動機

身近にあり、いつも使っているスマートフォンが自分にどのような影響があるのか興味を持った。その中でも健康や思考力、集中力などに大きく影響を及ぼしている睡眠にスマートフォンが与える影響が特に気になったことが主な研究動機である。また、文献調査から問題的なスマホ使用は睡眠に影響を与えると分かったので、その中でもスマホ使用のどのような点が一番睡眠問題に影響を与えるかということに着目している。

### 1.2 研究目的

中学生のスマホ使用に対してスマホの使用時間や使用する時間帯などの因子が一番睡眠問題と関係しているのかを明らかにする。

## 2. 先行研究

### 2.1 問題的なスマホ利用 (Elhai et al, 2017; Sohn et al, 2019)

問題的なスマホ利用は睡眠問題などと関連がある。(Elhai et al, 2017; Sohn et al, 2019)  
スマホは長時間使うほど依存度が高いという捉え方は正しいと言えない。問題的なスマホ利用は依存症として分類すべきなのか研究者で議論が分かれている。(浜村 俊傑, 2020)

### 2.2 スマホ依存チェックの10項目

スマホ依存症の10項目は

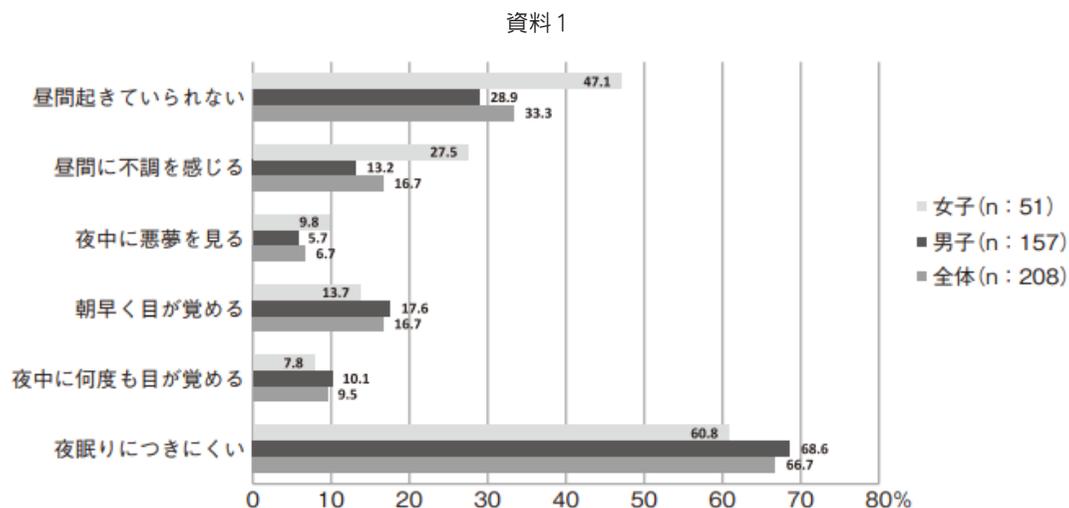
- ① スマホ使用のため、予定していた仕事や勉強ができない
- ② スマホ使用のため（クラスで）課題に取り組んだり、仕事や勉強をしているときに集中

できない

- ③スマホを使っていると、手首や首の後ろに痛みを感じる
- ④スマホがないと我慢できなくなると思う
- ⑤スマホを手にしていないと、イライラしたり、怒りっぽくなる
- ⑥スマホを使っていないときでも、スマホのことを考えている
- ⑦スマホが毎日の生活にひどく悪影響を及ぼしていても、スマホを使い続けると思う
- ⑧TwitterやFacebookで他の人とのやりとりを見逃さないためにスマホをたえずチェックする
- ⑨使う前に意図していたよりもスマホを長時間使ってしまう
- ⑩まわりの人が、自分に対してスマホを使いすぎていると言う

上記の質問にそれぞれまったく違う、違う、どちらかといえば違う、どちらかといえばその通り、その通り、まったくその通りで答えて依存度を測るというもの。まったく違うは1点、まったくその通りは6点で加算していき合計が31点以上になればスマホへの依存度が高い疑いがあると考えられる。(Kown M,2013)

## 2.3 大学生を対象とした睡眠時の問題内容のアンケート結果と推察



出典

資料1 「伊熊,克己,学生のスマートフォン使用状況と健康に関する調査研究(2016)より引用」

資料1は睡眠時における問題の内容について回答させたものである。「夜眠りにつきにくい」が66.7%と最も多く、次いで「昼間起きていられない」が33.3%、「朝早く目が覚める」「昼間に不調を感じる」が16.7%と同率で続いていた。男子より女子が高率だった項目は「昼間起きていられない」「昼間に不調を感じる」「夜中に悪夢を見る」であり、女子より男子が高率であった項目は「朝早く目が覚める」「夜眠りにつきにくい」だった。以上のように、7割強の多くの者が自己の睡眠に対して問題を自覚しており、その問題の内容として「夜眠りにつきにくい」とする入眠障害を訴える回答が多かった。この原因を推察するに、厚労省による睡眠指針2014記述文章の、寝床に入ってから携帯電話や、メール、

ゲーム等の熱中、就寝後の長時間の光の刺激等による覚醒助長等の行動によって入眠が阻害されている事が関わっているものと思われる。(伊熊、2016)

### 3. アンケート調査

#### 3.1 調査方法

日本の中学生107人を対象に、一日あたりのスマホの使用方法や依存度、睡眠問題などの6つの質問を睡眠問題がある人とない人に分けて回答を取り、睡眠問題がある人には睡眠問題の内容を問うアンケート調査を行った。

調査期間：2023年3月25日～2023年4月9日

調査方法：Google Forms

#### 3.2 質問項目

- ①平日に一日あたりどのくらいの時間スマホを使っているか
- ②休日に一日あたりどのくらいの時間スマホを使っているか
- ③主な使用目的はなにか
- ④スマホを使う主な時間帯はいつか
- ⑤スマホの依存度はどのくらいか
- ⑥睡眠時間はどのくらいか
- ⑦睡眠時における睡眠問題の内容（睡眠問題があると答えた人のみ）

#### 3.3 アンケート結果

- ①平日に一日あたりどのくらいの時間スマホを使っているか

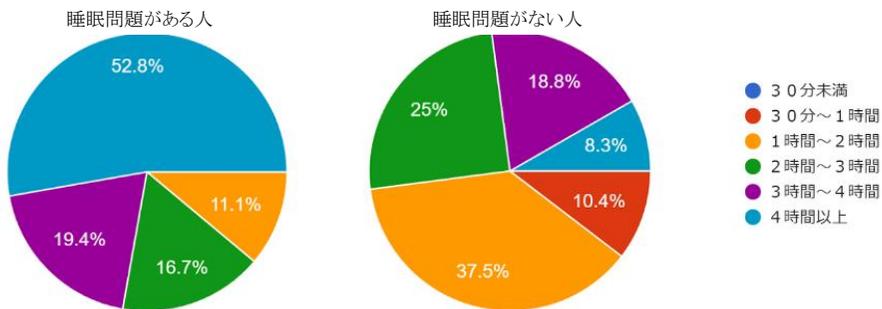


図1 睡眠問題がある人とない人の一日あたりのスマホの使用時間（平日）

平日に一日あたりどのくらいの時間スマホを使っているかという質問では睡眠に問題があるという人の半分以上の人が平日の一日あたり4時間以上使っていた。それに比べて睡眠に問題がないという人は3時間以下の人が4分の3近く、その中でも1時間～2時間という人の回答が一番多かった。

②休日に一日あたりどのくらいの時間スマホを使っているか

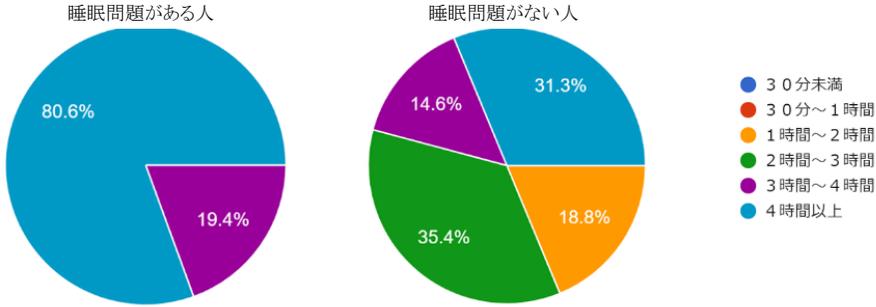


図2 睡眠問題がある人とない人の一日あたりのスマホの使用時間（休日）

休日に一日あたりどのくらいの時間スマホを使っているかという質問では、睡眠問題があるという人は3時間未満の回答がなく、8割のひとが4時間以上使っていた。睡眠に問題がない人は半分以上が3時間以下という結果で、その中でも2時間～3時間という人の回答が一番多かった。

③主な使用目的はなにか



図3 睡眠問題がある人とない人のスマホの主な使用目的

主な使用目的はなにかという質問では、睡眠問題がある人とない人、どちらの回答も動画鑑賞が一番多く占め、次いでソーシャルネットワークゲームや電子書籍の閲覧、電話やチャットであり、あまり差はなかった。

④スマホを使う主な時間帯はいつか

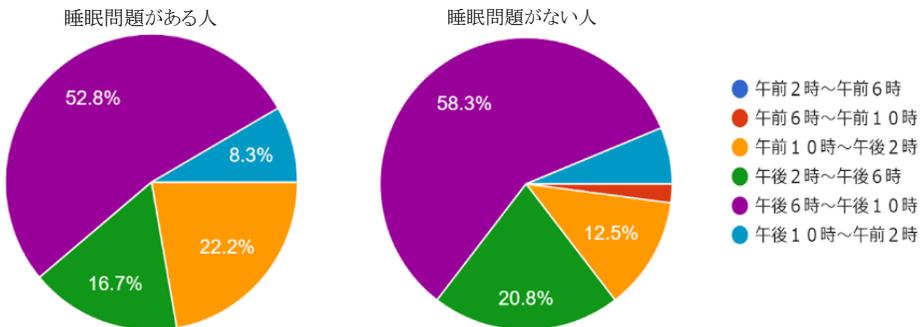


図4 睡眠問題がある人とない人のスマホを使用する主な時間帯

スマホを使う主な時間帯はいつかという質問では、睡眠に問題がある人となない人どちらも半分以上の人が午後6時～午後10時という回答で、その次に午前10時～午後2時、午後2時～午後6時となりあまり差はなかった。

#### ⑤スマホの依存度はどのくらいか

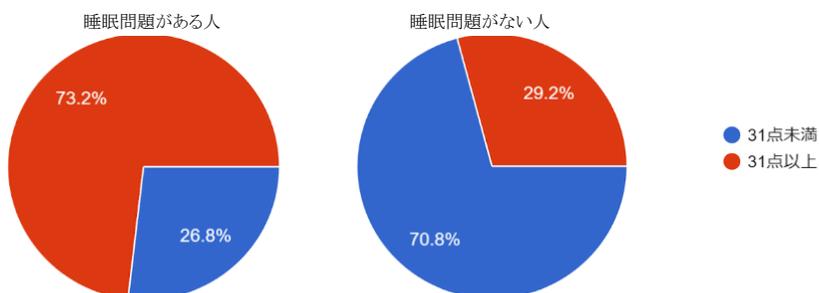


図5 睡眠問題がある人となない人のスマホへの依存度  
(31点以上が依存傾向あり、31点未満が依存傾向なし)

スマホの依存度はどのくらいかという質問では、睡眠問題がある人の7割以上がスマホの依存度が高い傾向にあり、睡眠問題がない人の7割以上の人々が依存傾向にないという、睡眠問題がある人となない人でほとんど逆の結果になった。この質問は聖明病院のスマートフォン依存スケール短縮版 (Kown M,2013) を参考に点数をはかった。

#### ⑥睡眠時間はどのくらいか

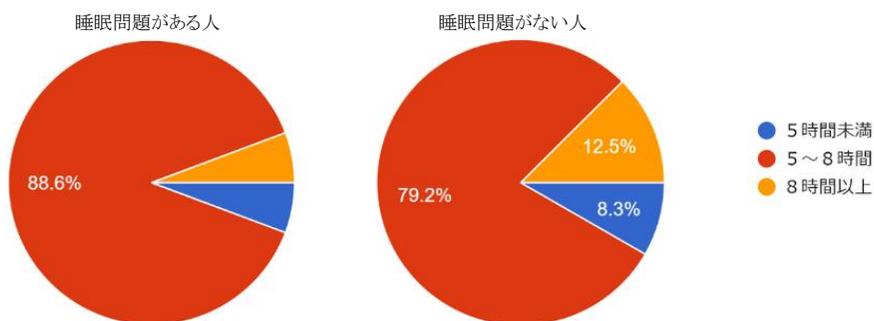


図6 睡眠問題がある人となない人のおおよその睡眠時間

睡眠時間はどのくらいかという質問では睡眠に問題がある人となない人のどちらもほとんどが5～8時間という回答で、1割程度の人が5時間未満、1割程度の人が8時間以上という回答だった。

### ⑦睡眠時における睡眠問題の内容（睡眠問題があると答えた人のみ）

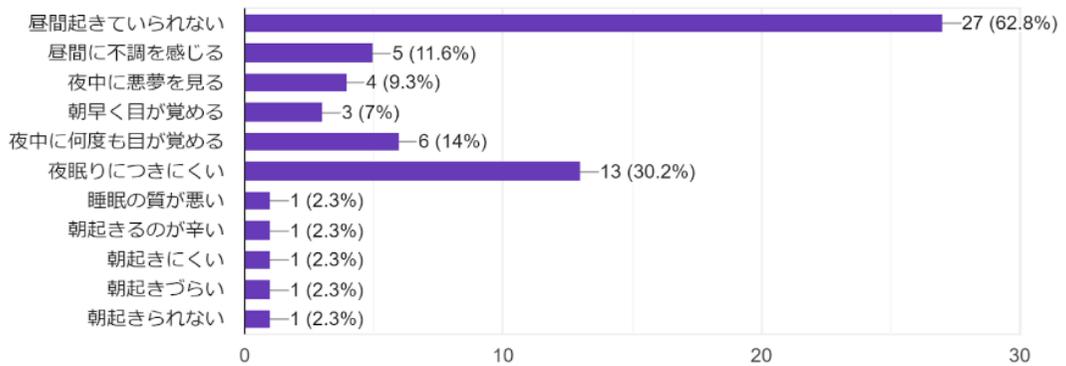


図7 睡眠問題がある人の睡眠問題の内容

睡眠問題があるという人にとって睡眠時における問題内容のアンケート結果は昼間起きていられないが62.8%と最も多く、次いで夜眠りにつきにくいが30.2%で昼間に不調を感じる、夜中に悪夢を見る、朝早く目が覚める、夜中に何度も目が覚めるという回答は3～6人と少なかった。また、自由回答の欄では朝起きられないという回答が多かった。

#### 4. 考察

睡眠問題がある人とない人の回答の差が大きいことからスマホの使用時間とスマホへの依存度が睡眠問題に関わっている。睡眠時間に関しては両者ともアンケートの結果があまり変わらなかったため考慮していない。

睡眠問題がある人の睡眠問題とは学校で授業などがある時間帯に昼間起きていられないということが一番大きい。また自由回答の欄では朝起きにくいというものが見受けられた。

#### 5. 結論

スマホの使用時間とスマホへの依存度が睡眠問題に関わっているとすると結論づけられた。しかし、スマホの使用方法は個人によって使い方が違う人がいる可能性がある。また、今回睡眠問題があると答えてくれた人の中にスマホの使用以外での理由で睡眠問題が起こっている可能性も否定できない。従って、これらのことは今後の研究の課題とする。

#### 6. 参考文献

Elhai et al(2017)『Problematic smartphone use:A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology』

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27736736/>（2023年4月10日）

Sohn et al, 2019『Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence』

<https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-019-2350-x>（2023年4月10日）

伊熊克己（2016）『学生のスマートフォン使用状況と健康に関する調査研究』  
[http://hokuga.hgu.jp/dspace/bitstream/123456789/3035/1/04\\_.pdf](http://hokuga.hgu.jp/dspace/bitstream/123456789/3035/1/04_.pdf)  
（2023年4月10日）

浜村俊傑・黒川雅幸・小林七彩・本庄勝・三島浩路（2020）  
『スマートフォン依存の現状と対策を考える：教育,医療,産業の観点から』  
[https://www.jstage.jst.go.jp/article/pacjpa/84/0/84\\_SS-016/\\_article/-char/ja/](https://www.jstage.jst.go.jp/article/pacjpa/84/0/84_SS-016/_article/-char/ja/)  
（2023年4月10日）

聖明病院 <https://seimei-hp.or.jp/addiction/screening/check06/>（2023年4月10日）

