



サルでもわかる！スマホ依存の治し方

研究背景

勉強中につきスマホを使ってしまう生徒
 →**71.4%** (校内アンケート調べ)
スマホ依存対策アプリが人気！

研究目的

スマホ使用制限アプリが有効か検証

研究方法

アプリ「TimeLimit」を
日本語化+必要機能を厳選



生徒モニタに実際に使用してもらう

TimeLimitの主な機能

- ①**時間帯ブロック** ○時～△時は使用禁止
 - ②**使用時間タイマー** 1日○分以上は使用禁止
- 一括ではなく**アプリごと**に制限可能

モニタ調査の方法

期間:2週間

前半→TimeLimit改造版は**使用せず**

後半→TimeLimit改造版を**使用**

モニタは

- ・勉強時間とスマホ使用時間を毎日記録
- ・後半「SNS」「動画」「ゲーム」からアプリの種類を選択 →制限を設定

結果・考察

Q1. TimeLimitは制限したアプリの使用時間減少に有効？

動画アプリの増減



ゲームアプリの増減



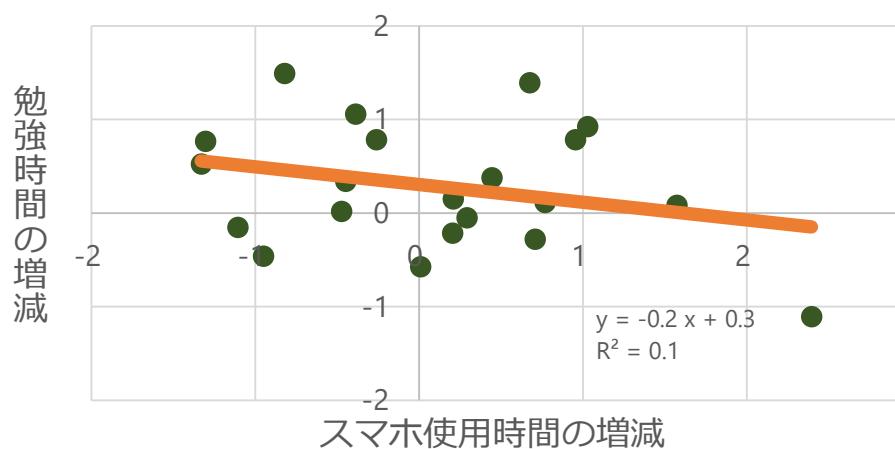
SNSアプリの増減



動画・ゲームは**減少** SNSは**増加**

Q2. スマホの使用時間の減少は勉強時間の増加につながる？

スマホ使用時間と勉強時間 (時間)



弱い相関($r = -0.28$)

結論・展望

多くのアプリの**使用時間を減らす**効果あり

今後の課題

- ①SNS使用時間を減少させる
- ②勉強時間を増加させる