



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

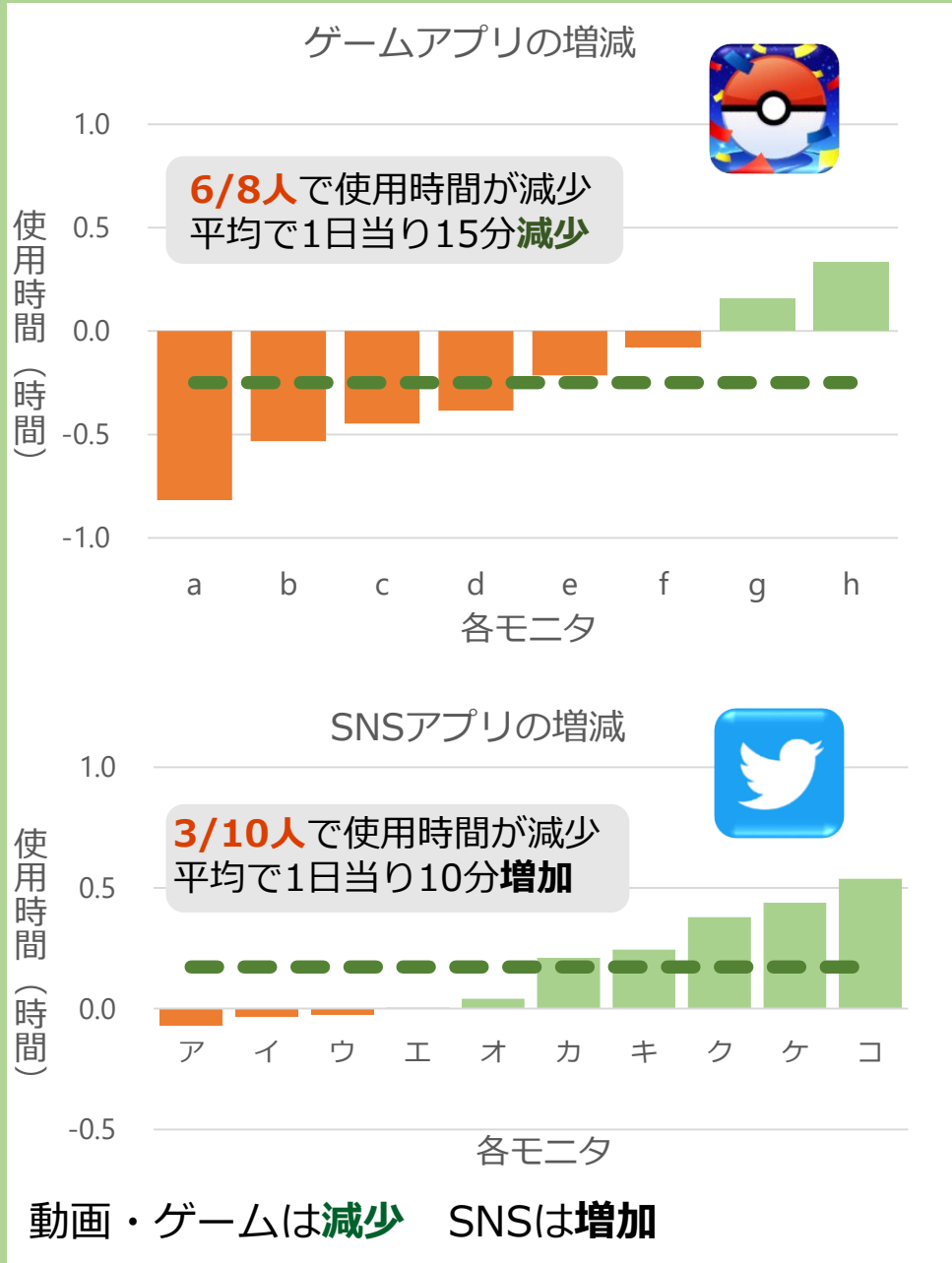
- ①**時間帯ブロック** ○時～△時は使用禁止
 - ②**使用時間タイマー** 1日○分以上は使用禁止
- 一括ではなく**アプリごと**に制限可能

モニタ調査の方法

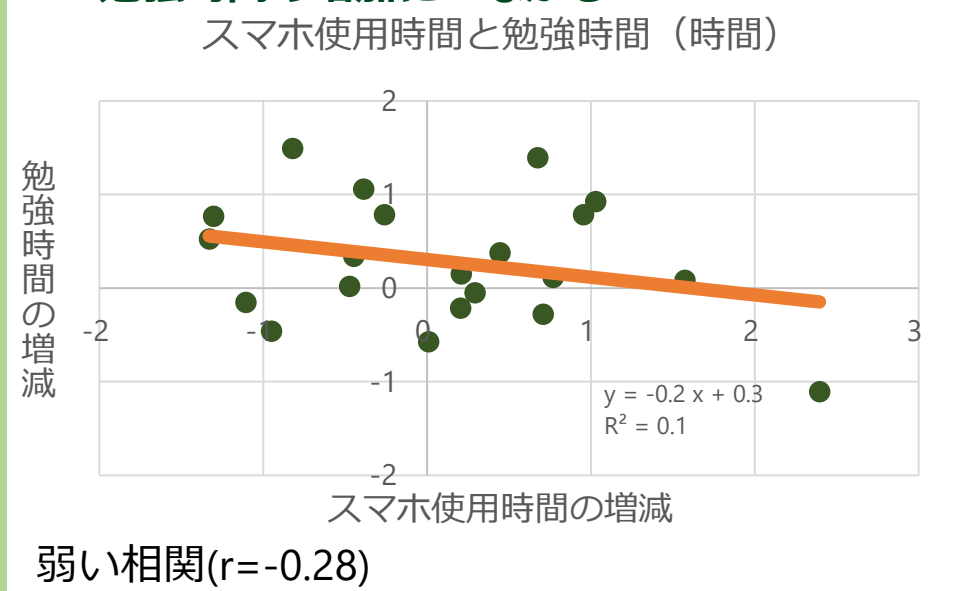
- 期間:2週間
 前半→TimeLimit改造版は**使用せず**
 後半→TimeLimit改造版を**使用**
- モニタは
- ・勉強時間とスマホ使用時間を毎日記録
 - ・後半「SNS」「動画」「ゲーム」からアプリの種類を選択 →制限を設定

結果・考察

Q1. TimeLimitは制限したアプリの使用時間減少に有効？



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？



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