

電子機器使用による学校成績への影響

寺本 昂生

日本大学 法学部

キーワード：電子機器, GPA, デジタルデトックス

1 はじめに

今日、コロナウイルスによるパンデミックは記憶に新しいだろう。経済面から生活面、人と人とのコミュニケーションに至るまで大きな影響を与えた。現在はコロナウイルス以前の生活がある程度送れるようになったが、その影響は色濃く残っている。

中でも、最も大きな変化を求められたのは我々、国民の暮らし方にあると考察する。不要な外出の自粛、マスクの着用、手洗いうがい等による感染症対策など不慣れな生活を余儀なくされた。そのような中、在宅の時間が増え、電子機器の利用頻度が高まったことによる現在の様子を知るべきである。そこで本稿では大学生を対象に電子機器の使用時間、頻度、ツールなどの調査を行い、その結果から学校成績に対してどのような影響を与えるか検討する。

2 研究の目的と方法

本稿では大学生を対象に電子機器使用による学校成績への影響をアンケートにて調査し、電子機器が与える学校成績への影響を研究目的とする。アンケート調査は日本大学法学部に所属する学生を対象とした。

3 アンケート調査

調査は日本大学法学部に所属する学生に対して実施したものである。2024年7月8日から同年8月5日まで実施した。アンケート調査では、性別などの基本的な個人属性ならびに、現在のGPA、1日の電子機器の使用時間、使用用途、デジタルデトックスなどを3セクションに分けて調査した。

有効回答数は118件であり、どのような電子機器を使用しているかを問う項目、使用用途に関する項目は複数回答を可能にした。質問に対する回答および回答者の性別の割合は男性が73人、女性が42人、その他未回答の集計結果であり、男性が女性を約17%ほど上回る数にてアンケート調査を行った。

3.1 1日の電子機器の使用時間について

1日の電子機器の使用時間が最も多かったのが6時間～6時間59分が22人、次いで8時間～8時間59分が15人、また5時間～5時間59分、4時間～4時間59分が14人、0分～59分、7時間～7時間59分、9時間～9時間59分が11人だった。最も少なかったのが1時間～1時間59分で3人だった。

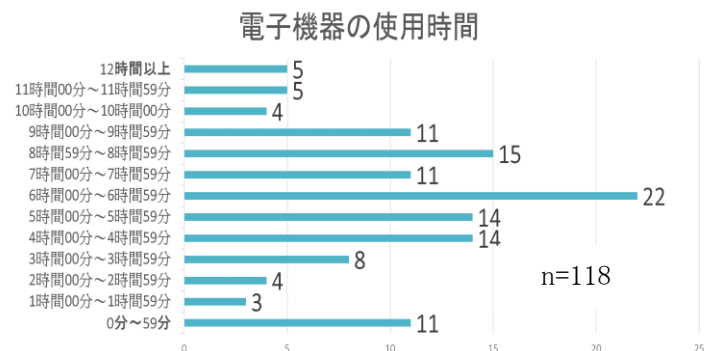


図1. 電子機器の使用時間

4時間～6時間59分、8時間～8時間59分の割合が全体の半数以上にも及んでいることから、回答者の平均がこの範疇にあることが明らかになった。また0分～59分が11人もいることから意識的に電子機器との距離を取り、普段の生

活において電子機器というものがあまり組み込まれていないことが推察できる。

3.2. 電子機器の使用状況と用途

電子機器の使用状況（複数回答可）として最も使用する時間が長いのがスマートフォン 114 人、次いでパソコン 79 人、テレビ 47 人という結果であった。若者のテレビ離れが問題視される中、約 4 割がテレビを視聴していることになり、若年層のテレビ離れはそこまで深刻化しているわけではないということが推察できる。

実際に 2021 年に Z 世代を対象に調査されたアンケートではテレビを毎日見ると答えた割合が 58.5%と半数を上回り、一概に若年層がテレビ離れをしているとは言えない結果となった。

しかしながら、その要因として挙げられるのが高頻度でテレビ視聴はしているものの、長時間のテレビ視聴はしていないということである。一般的に若年層のテレビ離れとして挙げられる理由が視聴時間の減少にあると考えられており、問題視される程の若年層のテレビ離れはないが、SNS の普及によるテレビ視聴への影響があるということが明らかである。

次に電子機器の使用用途（複数回答可）を聞いたところ、娯楽（ゲームや動画視聴、音楽など）が 113 人で最も多く、次いで課題や勉強が 102 人、連絡（LINE など）が 94 人だった。大学生はレポート課題が多く、自ずと課題や勉強目的でのパソコンの使用が多いことが推察できる。

3.3. GPA とその分布について

GPA とは「Grade Point Average」の略であり、アメリカなどの大学で実施されている世界基準の成績評価方法である。文部科学省が令和 3 年に公開した「令和元年度の大学における教育内容等の改革状況」では GPA 制度を取り入れている大学は 90%を超えている。

次に実際の調査では有効回答数 118 件の内、最も回答数が多かったのが 2.0～2.59 で 41 人と高い数値になった。次いで 3.0～3.59、2.6～

2.99 がそれぞれ 29 人、1.0～1.59 が 9 人、1.6～1.99 が 6 人、0～0.59 が 2 人という結果だった。

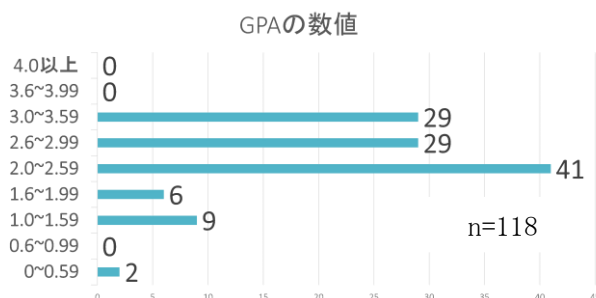


図 2. 回答者の GPA 分布

大学や学部、文系、理系によって多少の数値は異なるが、一般的な GPA の平均は 2.4～2.8 とされており、本稿のアンケート調査でも 2.0～2.59 の回答者が最も多いため、全国的な GPA の平均数値と大差がないことが明らかになった。

3.4. デジタルデトックス

デジタルデトックスとは、スマートフォンやタブレット、パソコンなどのデジタル機器と意識的に距離を取り、心身の疲労やストレスを軽減しようとする取り組みのことである。実際にネット依存症の治療法の 1 つ、認知行動療法としても用いられている。

2010 年頃から普及し始めたスマホは、2021 年には世帯保有率が 88%に上り、いまやスマホがなくては不便とを感じるほどの生活必需品になった。また、パソコンを使って仕事をする人では、仕事中はパソコン画面に向き合い、休憩時間はスマホを片手に過ごすと言った、1 日中デジタル機器にさらされている状況になっている。デジタル機器が必要不可欠なツールになっている今、完全に断つことは難しく、デジタル機器との付き合い方が重要になってくる。

デジタルデトックスのメリットとしては、睡眠の質の向上、肩こり、頭痛の低減、脳疲労の回復、運動時間の確保などが挙げられる。また時間を有意義に使えるように促す効果もあり、人と人とのダイレクトな繋がりにフォーカスできる。一方、デメリットとしては決済手段や行

政サービスを利用できない、必要な時に必要な連絡が取りづらく、急な用事に迅速に対処できないことなどが挙げられる。スマートフォンやインターネットの使用を前提に物事がつくられている現代社会ではデジタル機器の使用が一時的だとしても、不便に感じてしまう場面が出てきてしまう。またスマートフォンのような電子機器に依存している場合、使いたい時に使うことができず、イライラして精神が安定しないといったデメリットもある。

デジタルデトックスの方法として、時間管理アプリやスクリーンタイムなどの機能を用い、1日のデジタル機器の使用時間を把握し、使用状況を可視化することが挙げられる。デジタル機器を完全に断つのではなく、節制しながらうまく付き合っていく必要がある。

具体的な事例としてはホテルや温泉、レストラン施設にデジタル機器を預けるサービスがある。またデジタルデトックスを謳うイベントとして東京都港区虎ノ門ヒルズ・オーバル広場に開催された「ぼーっとする大会」が挙げられる。働き方や生き方を見直すきっかけを提供し、一見無価値だと考えられるような時間が持つ価値について考えさせられる機会になっている。

3.5. デジタルデトックスの有無

デジタルデトックスの有無について、意識していると答えた人が 66 人、意識していないと答えた人が 52 人であった。

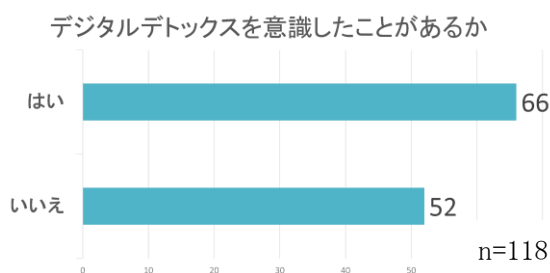


図 3. デジタルデトックスの有無

デジタルデトックスを意識したことが「ある」と意識したことが「ない」との大きな差は、見られなかったが意識したことが「ある」と回

答した人が多い結果から、電子機器とのつながりに対する関心や重要性、その効果について理解があることが推察できる。

3.6. デジタルデトックスを「意識していない」と答えた人の理由

図 3 でデジタルデトックスを意識していないと答えた人の中で最も多かった回答が課題や勉強で使用するため 24 人、次いで動画視聴で使用するため 17 人、SNS で使用するため 11 人だった。

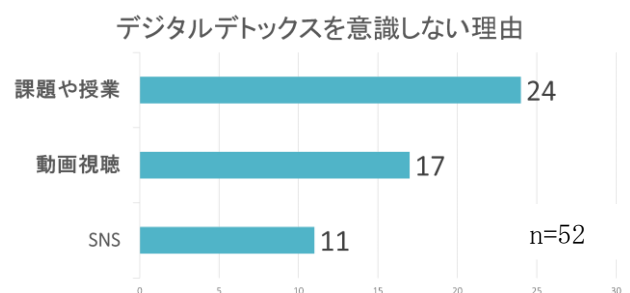


図 4. デジタルデトックスを意識しない理由

約半数の回答が課題や勉強で使用するためである結果から、電子機器無くしては課題や勉強は難しく、電子機器との密接なつながりがあるということが見受けられる。その原因として、コロナウイルスによるパンデミック以降、オンラインでの授業や課題が増え、ツールとしての電子機器がデジタルデトックスを意識しづらい環境にさせていることが挙げられる。

3.7. 電子機器の使用によって学校成績への影響を感じたことがあるか

電子機器の使用によって学校成績への影響を感じたことが「ある」と答えた人が 28 人、「ない」と感じた人が 24 人だった。電子機器の使用によって学校成績への影響が「ある」と答えた人が少し多い結果となった。

また電子機器の使用による学校成績への影響が「ある」と答えた人の中で成績が上がった 26 人、成績が下がった、変わらなかったそれぞれ 34 人であった。電子機器の使用によって学校の

成績が下がってしまった、変わらなかった人が、成績が上がった人よりも多い結果になった。

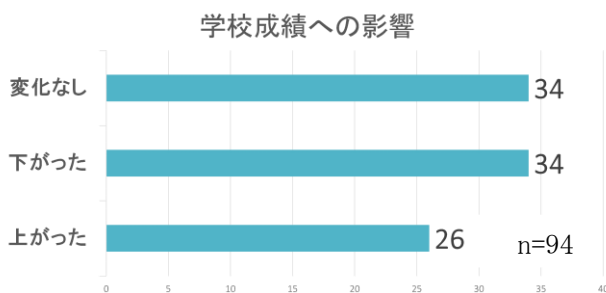


図 5. 学校成績への影響

電子機器の使用によって学校成績への影響が下がった人が、上がった人よりも多いことから、電子機器を利用することが学校成績を伸ばすことに対して妨げになっていることが推察できる。また成績が変わらなかった人も 34 人いることから、電子機器を利用することが成績に必ずしも直結するわけではないということが見受けられる。

4 おわりに

本稿では電子機器が与える学校成績への影響を電子機器の使用時間、頻度、デジタルデトックスの有無など、多角的視点によるアンケート調査を用いて示す目的で行った。電子機器が与える学校成績への影響は直接的な関与がないとは言え、成績が下がる要因になってしまうという結果になった。

一方、電子機器というものは単に成績を上げるためのものではなく、デジタルデトックスや目的を持った電子機器との向き合い方であるといった、内在的な上昇志向につながるきっかけを与えてくれる存在でもあるということが推察できる。

参考文献

[1] 柴田隼弥, 「若者のデジタル依存とデジタルデトックスの検討」 国際 ICT 利用研究学会全国大会講演論文集 2023, <https://jglobal.jst.go.jp/>, (参照：令和 6 年 8 月 22 日)

[2] DIGITAL DETOX JAPAN, 「デジタルデトックスイベント」, <https://00m.in/tOFkE>, (参照：令和 6 年 8 月 22 日)

[3] アリナミン, 「デジタルデトックスとは?やり方や効果を解説～疲れのサインに賢く対処しよう～」, <https://00m.in/ayqYM>, (参照：令和 6 年 8 月 22 日)

[4] ユニキャリ, 「GPA の平均は?計算方法や就活への影響、低い場合の対処法を紹介」, <https://00m.in/ETvrE>, (参照：令和 6 年 8 月 22 日)

[5] SORENA, 「実は若年層 (Z 世代) はテレビ離れしていない?視聴時間だけが減少している原因と、若年層の視聴目的・テレビ利用の今後を徹底解説!」, <https://00m.in/QIfno>, (参照：令和 6 年 8 月 22 日)

[6] モバイル社会研究所, 「2024 年調査 スマートフォン比率 97%」, <https://00m.in/pUBOa>, (参照：令和 6 年 8 月 22 日)