

スマートフォンの悪影響に関する一考察

1220515 中嶋隆介

指導教員名 中村直人

高知工科大学 経済・マネジメント学群

要旨

2008年の夏「iPhone 3G」が発売され爆発的なヒットとなった。それまではガラケーと呼ばれる携帯電話が主流だったが、スマートフォンの発売から数年で急速に普及され、今ではほとんどの人がスマートフォンを利用している。

そんなスマートフォンは、人々に良い影響を与えている一方、悪影響も同時に与えていることが分かっている。目の疲労や脳の疲労、集中力の低下、人生の幸福度の低下など私たちの生活に多くの悪影響を与えている。そして多くの人がそのことをあまり意識せずにスマートフォンを使用している。しかし現代社会の中でスマートフォンは必要不可欠であり、これからの社会でも同じことが言えるだろう。

そこで本論文では、まず第一章でスマートフォン利用者の実態を調査し、第二章でスマートフォンが私たちに与える悪影響を示し、第三章ではスマートフォンの悪影響に関わっている事件を紹介する。そして第四章ではそれらの悪影響にどう対応していくのか調査している。

本論文の研究目的は「スマートフォンの悪影響を調査し理解することで、私たちが、これからの生活の中でスマートフォンと、どのように付き合っていくべきなのか考察する」というもので、そのために主に文献調査を中心に研究を進めた。またスマートフォンの悪影響に関わっている事件についても調査をしている。

その結果、スマートフォンが与える悪影響は物理的な悪影響や心理的な悪影響、SNSでのバイトテロ等、様々な種類のものがあつた。スマートフォンは私たちに依存させ、生活リズムを崩し、集中力や生活の満足度を低下させる。私たちに内からも外からも痛みつけていることが分かった。

そしてスマートフォンと上手に付き合っていくためには、「ながらスマホ」をやめるなど意図的に使用頻度を減らすことや、運動によって精神的な不調を解消させるなどの対応が必要であると明らかとなった。

そんなスマートフォンだが現在、ほとんどの人が使用している。それはスマートフォンによって得られる良い影響が多くあるからである。スマートフォンは現代の人と社会に密接に関わり、生活するうえでこれからも必要になる。そういった存在だからこそ良い影響だけでなく悪影響も理解し、上手に付き合っていく必要があると考える。スマートフォンの悪影響について理解することで私たちの今とこれからの生活が少しでも豊かになればと思う。