

北稜中学校

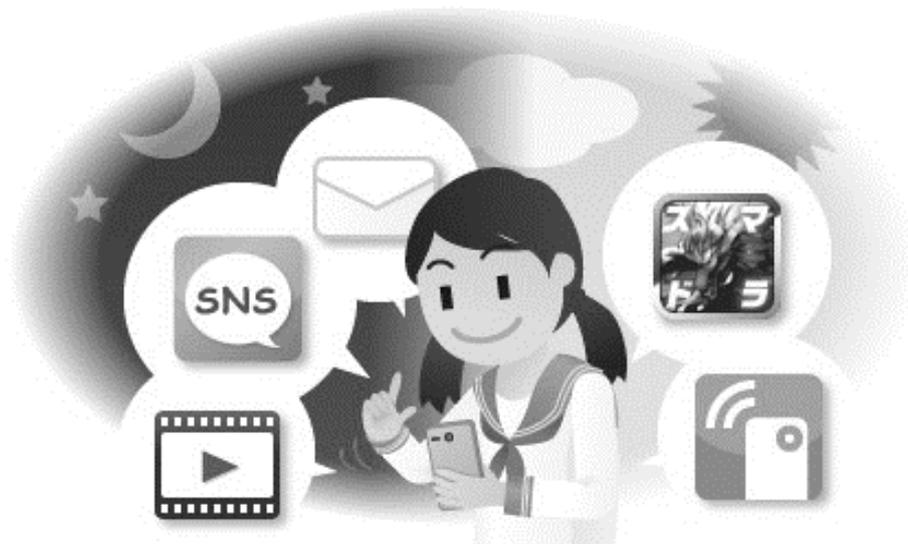
## メディアに関するアンケート調査結果

令和元年 9 月実施

10 月の保健委員会の目標

「ノーメディアデーについて考えよう」

このアンケートを機会に、家族で話し合ってみませんか



# 北稜中学校 メディアに関するアンケート結果

(保健委員会)

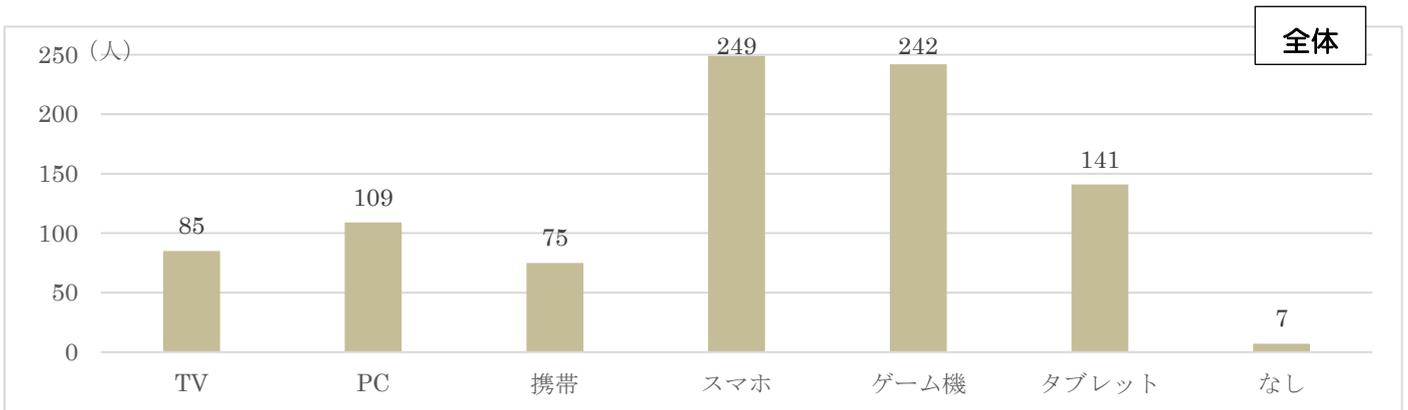
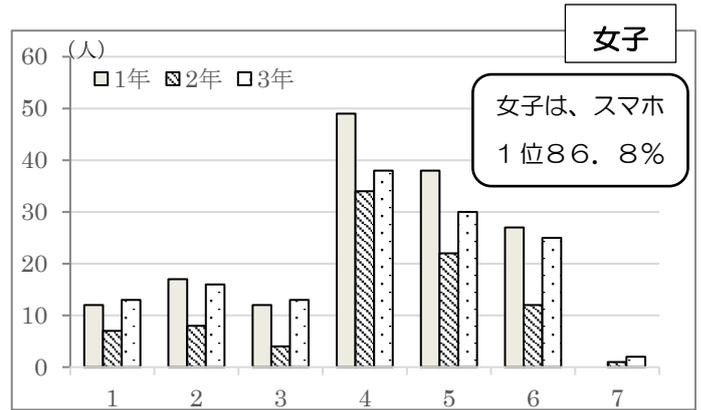
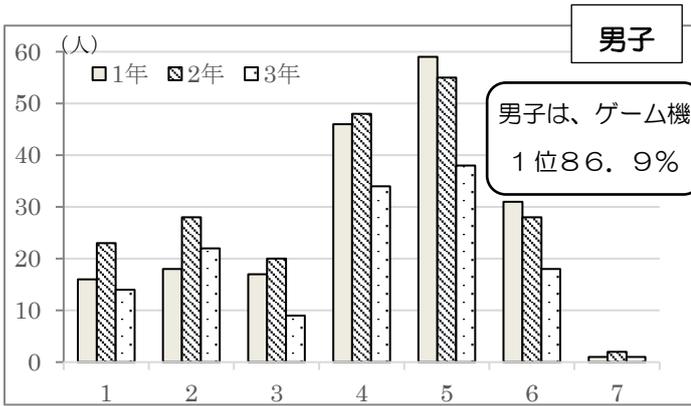
実施日 2019年9月末

実施人数 319名(男子175名・女子144名)

ここでいうメディア(媒体)とは【テレビを含む、パソコン・携帯電話・スマートフォン・ゲーム機・タブレットなどのインターネットに接続できる端末を指します】

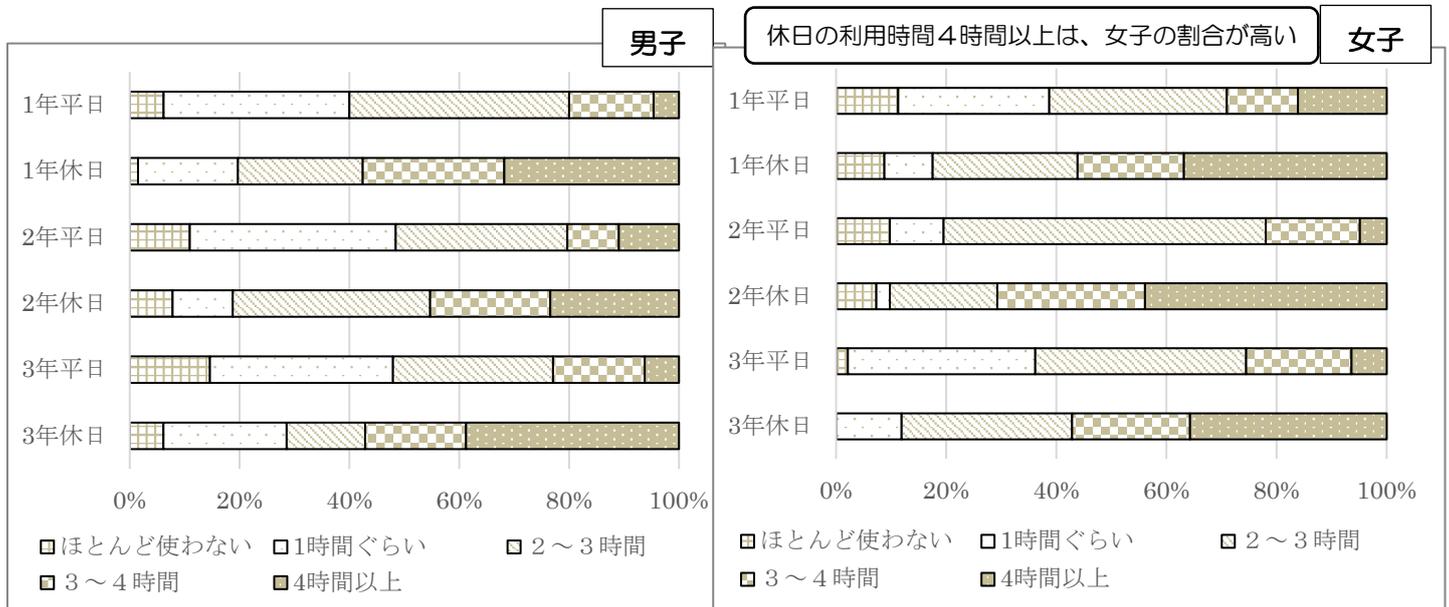
1. あなたは自由に使えるまたは自分のメディア(テレビ・パソコン・携帯電話・スマートフォン・ゲーム機・タブレット端末など)をもっていますか。あてはまるものをすべて選んでください。

- (1) テレビ(自分の部屋にある) (2) パソコン (3) 携帯電話 (4) スマートフォン (5) ゲーム機  
 (6) タブレット端末 (7) どれも持っていない →質問8へ



2. あなたはメディアを利用する時間はどのくらいですか。平日、休日(土・日・祝)で最も近いものを選んでください。

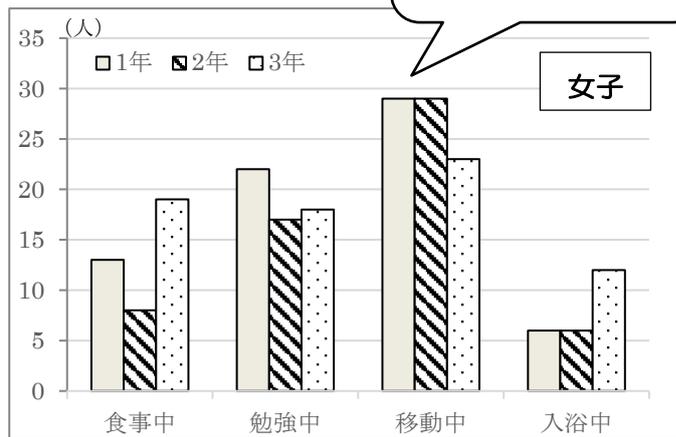
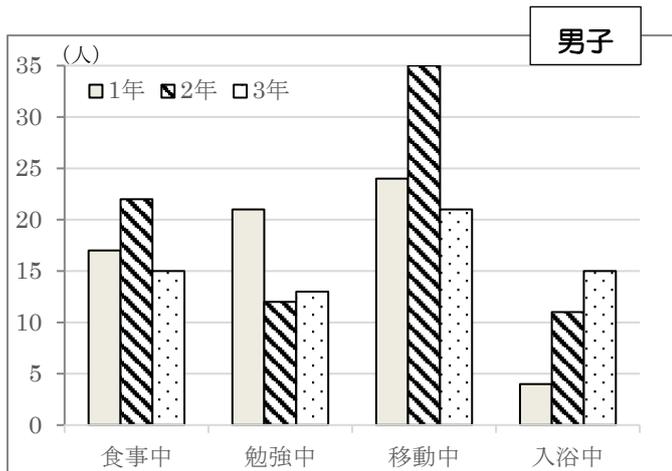
- (1) ほとんど使わない (2) 1時間くらい (3) 2~3時間くらい (4) 3~4時間くらい (5) 4時間以上



3. 「〇〇しながら」利用する場面はどのような時ですか。あてはまるものをすべて選んでください。

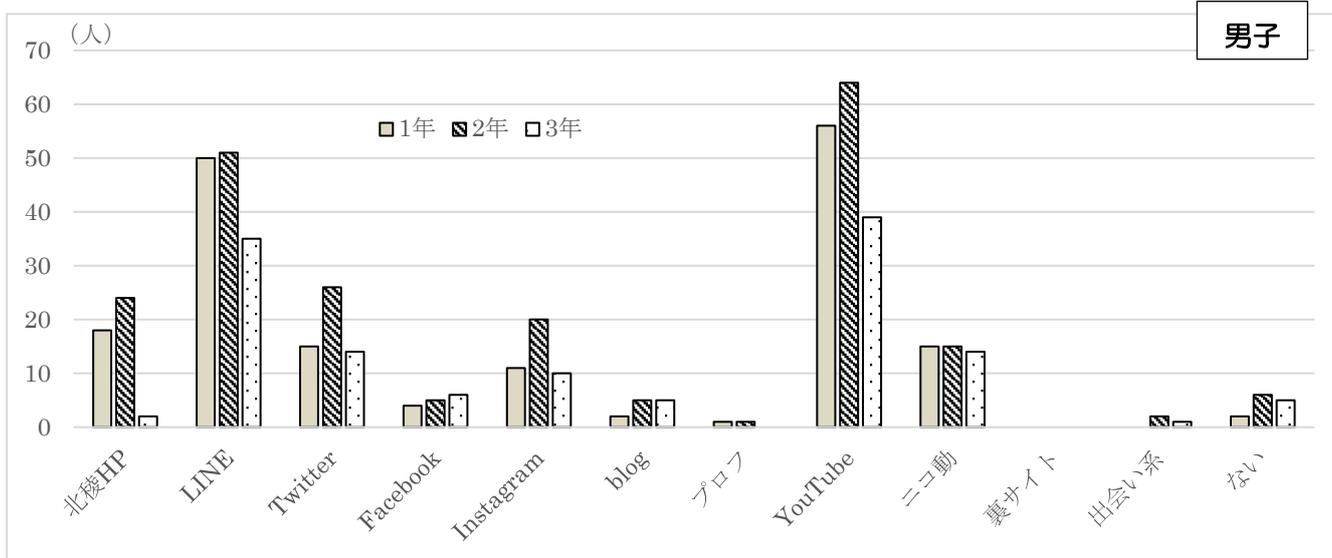
- (1) 食事中 (2) 勉強中 (3) 移動中(歩行・自転車・電車など) (4) 入浴中

ながら利用については、危険をとまうものもあります。やめましょう！

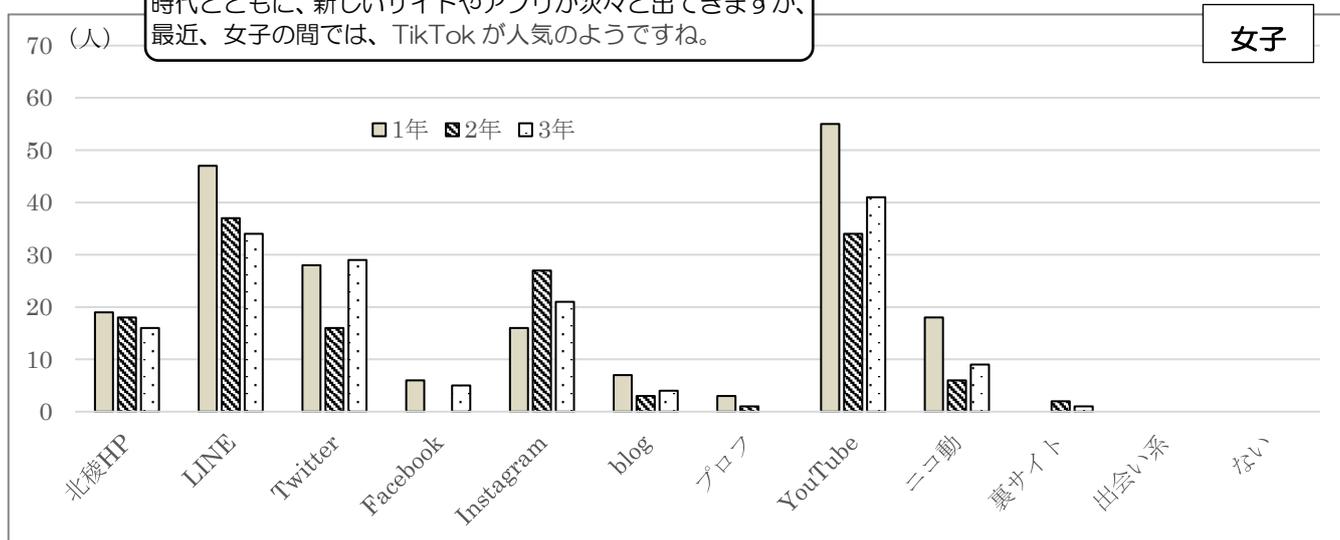


4. あなたが閲覧(見る)するものはどれですか。あてはまるものをすべて選んでください。

- (1) 北稜中学校のホームページ (2) LINE (SNS・・・\*) (3) Twitter (SNS) (4) Facebook (SNS)  
 (5) Instagram (SNS) (7) プロフ(自己紹介サイト) (8) YouTube (動画サイト) (9) ニコニコ動画(動画サイト)  
 (10) 学校裏サイト (11) 出会い系サイト (6) ブログ(日記風ホームページ) (12) どれも見たことがない

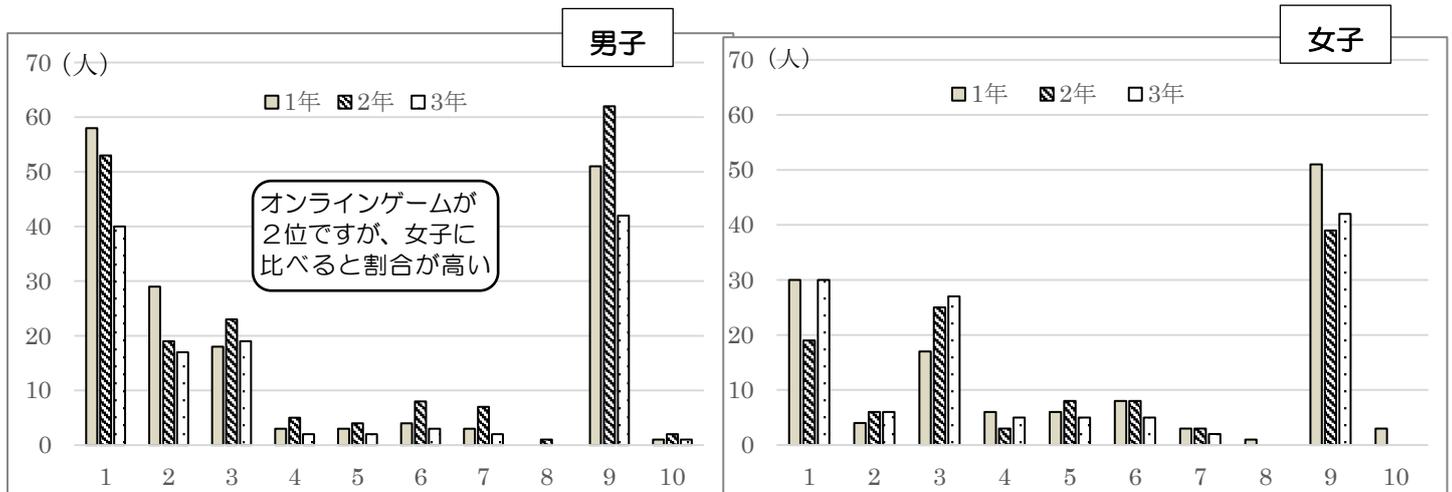


時代とともに、新しいサイトやアプリが次々出てきますが、最近、女子の間では、TikTokが人気のようですね。



5. あなたがしたことがあるのはどれですか。あてはまるものをすべて選んでください。

- (1) オンラインゲームをする (2) 課金をしたことがある (3) SNSに参加する (4) 自分のブログを公開する  
 (5) 自分のプロフを公開する (6) 他人のブログやプロフに書き込みをする (7) 動画サイトに動画を公開する  
 (8) 出会い系サイトに書き込みをする (9) 音楽をきく (10) どれもしたことがない



自分で働いて稼いだお金でもないのに、高額を課金するのは間違っていると思いませんか。

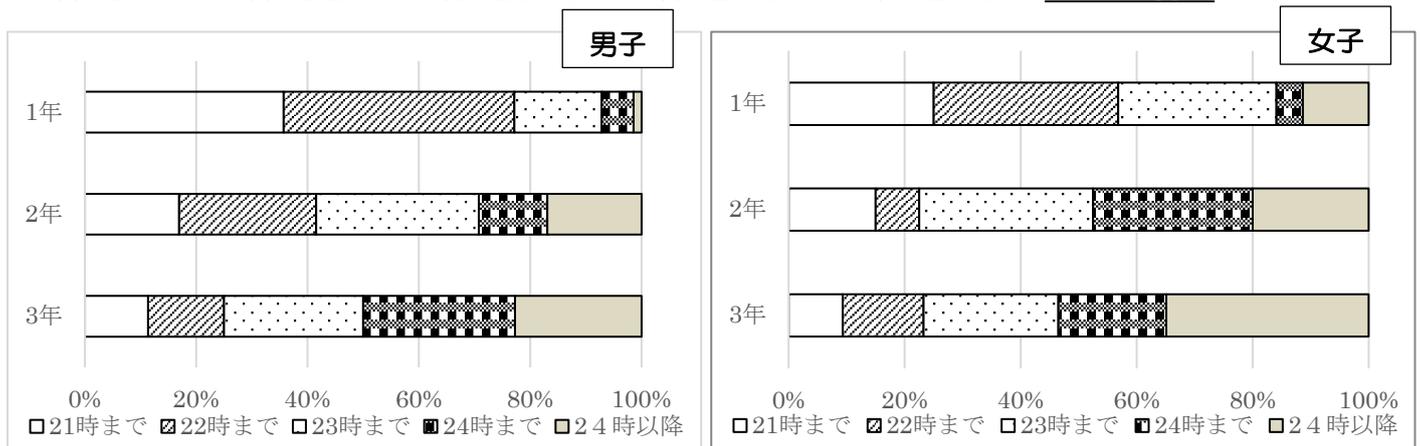
\* 「課金をしたことがある」人は、最高金額を記入してください。

	千円以下	2千円以下	3千円以下	5千円以下	1万円以下	2万円以下	3万円以下	4万円以下	5万円以下	7万円
1年男子	2	5	7	3	4	0	1	2	0	1
2年男子	5	3	1	3	0	2	1	2	1	0
3年男子	3	4	1	3	1	1	1	0	0	0
女子全体	5	2	1	1	1	1	0	0	0	0

6. 何時頃までメディアを利用しますか。最も近いものを選んでください。

自分だけでなく、友達と連絡を取り合ったりすると相手にも迷惑になります。利用時間を考えましょう。

- (1) 21時まで (2) 22時まで (3) 23時まで (4) 24時まで (5) 24時以降 \_\_\_\_\_ 時まで

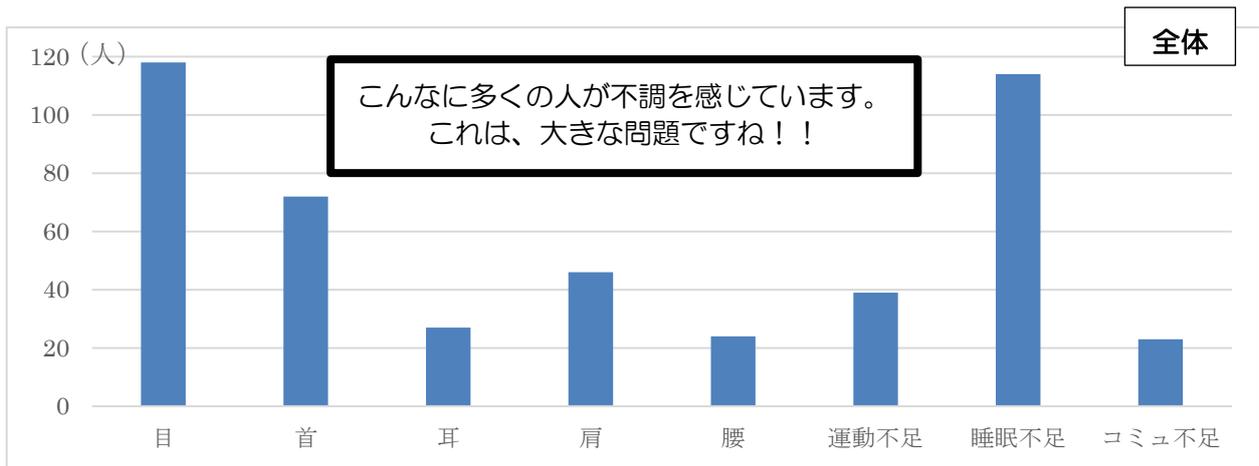


(5) 24時以降とは、何時までですか

	午前1時	午前2時	午前3時	午前4時
全体 (人)	17	12	7	2

7. メディアを利用した後は、からだの不調や生活への影響を感じますか。あてはまるものをすべて選んでください。

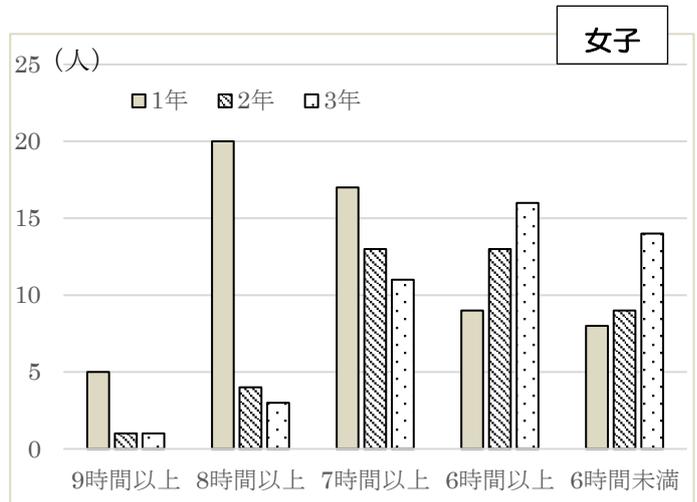
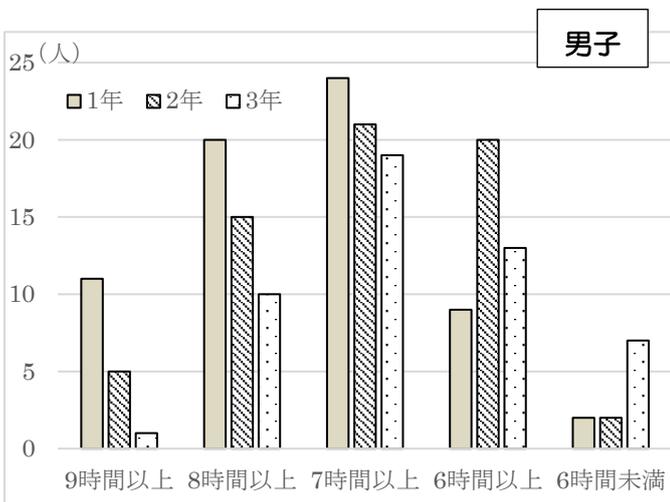
- (1) 目の不調 (2) 首の不調 (3) 耳の不調 (5) 腰の不調 (4) 肩の不調 (6) 運動不足 (7) 睡眠不足  
 (8) コミュニケーション不足



8. あなたの平均睡眠時間はどれくらいですか。最も近いものを選んでください

- (1) 9時間以上 (2) 8時間以上 (3) 7時間以上 (4) 6時間以上 (5) 6時間未満

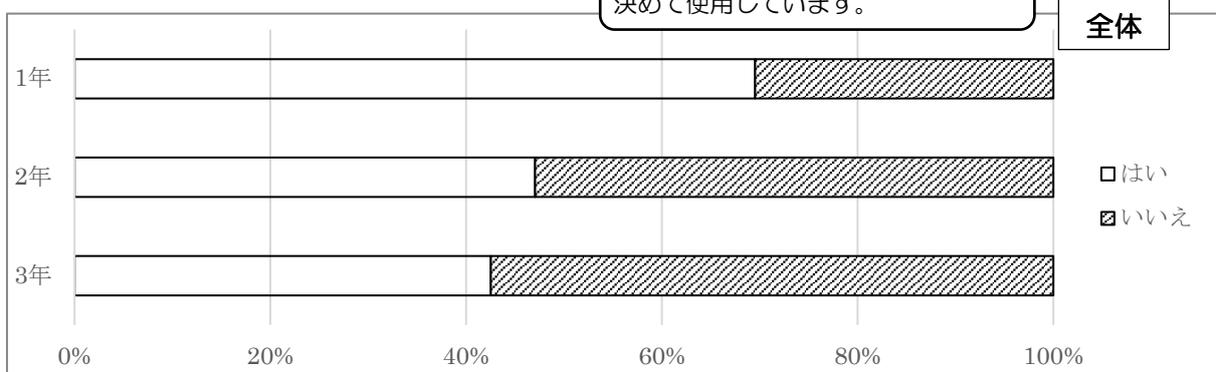
学年が上がるにつれて、睡眠時間が少なくなっています。もちろん、勉強でという人もいますが、理由に関係なく、睡眠時間は、成長期にはとても大切です



9. 家庭では利用についてルールが決められていますか。

- (1) はい (2) いいえ

1年生は、6割以上の方がルールを決めて使用しています。



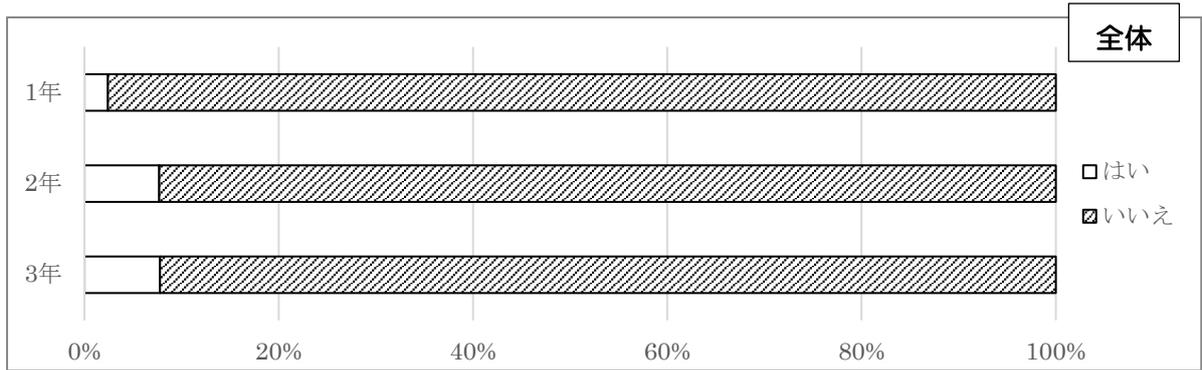
\* はいの理由を具体的に記入してください

- ・時間制限 (84) ・課金なし (12) ・投稿しない (10) ・自分の部屋や寝室に持ち込み禁止 (9)
- ・アプリのダウンロード禁止 (5) ・勉強中禁止 (4) ・食事中禁止 (4) ・閲覧制限 (4) ・安心フィルター (3)
- ・ゲーム禁止 (2) ・その他 (6)

10. メディア等で、現在・過去にトラブルはありますか。

予想より低い割合でしたが、内容は、重大なものでした。今までなかった人にも、いつ起こるかわかりません。

- (1) はい (2) いいえ

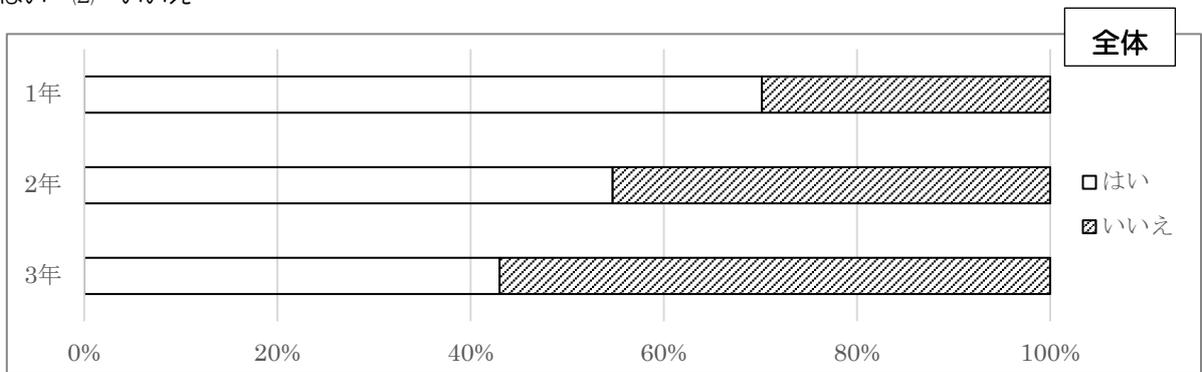


\* はいの理由を具体的に記入してください

(LINE での様々なトラブル・タイムラインへの書き込み・ウイルス感染・ネット友とのトラブル・個人の写真や動画をアップされた)

11. 今後、22 時以降は「メディアを利用しない日(ノーメディアデー)」があってもいいと思いますか。

- (1) はい (2) いいえ



\* はいの理由を具体的に記入してください

健康面に影響する【目・体調不良など】(64)・睡眠時間に影響する(51)・使いすぎると感じている【依存症】(26)・自己規制できてる(8)・勉強や授業に影響する(7)・家族等とのコミュニケーションが増える(5)・その他(9)

\* いいえの理由を具体的に記入してください

今の時代メディアは不可欠(28)・塾や習い事で22時まで使えない(13)・1日だけやっても意味がない(12)・使いたいから(10)・友達と連絡が取れないと困る【宿題や明日の予定を聞けない・ノートなどを写メで送ってもらえない】(9)・使わないとストレスがたまる(9)・自分なりに規制できている(6)・ゲームがやりたいから(6)・自己責任で(4)・親など家の都合(2)

約58%は、「ノーメディアデー」があってもいいと思うと回答しました。  
理由は、「健康面への影響」「睡眠時間への影響」「依存症になる」等でした。

\*SNS…ソーシャル・ネットワーキング・サービス (インターネットを介して、人と交流すること)

## アンケート結果より

1. 男女ともにスマホ、ゲーム機、タブレット端末が、上位3位ででしたが、男子は、1位ゲーム機86.9%、女子はスマホ86.8%でした。また、「どれも持っていない」と回答した人は、男女合わせて2.2%でした。
2. 休日は、どの学年も3時間以上使用する割合が、およそ50%を超えていました。
3. 「〇〇しながら」の使用が、予想以上に多い結果となりました。また、入浴中の利用も約16.9%ありました。
4. 男女とも、LINEとYou Tubeの閲覧が多くなっていますが、TwitterやInstagramの閲覧は女子のほうが多い結果となりました。
5. 女子は、音楽を聴く・オンラインゲームをする・SNSに参加するが上位3位でしたが、男子は、1.2位は同じで、3位は、「課金をしたことがある」38.2%となりました。その金額も、中学生の範囲を超えていると思われるものがありました。
6. 学年が上がるにつれて、利用時間が遅くなっていて、どの学年も女子のほうが遅くまで利用していることがわかりました。
7. こんなに多くの方が、体の不調や生活に影響が出ていることを感じていることが、わかりました。
8. 1年生は、7時間以上睡眠をとっている人が多いことがわかりました。6時間未満しか睡眠時間が取れていない女子の割合が、3学年を通して多いことが、わかりました。
9. 1年生は、6割以上の方がルールを決めて使用していることがわかりましたが、学年が上がるにつれてその割合が低くなっていきます。
10. 予想より低い割合でしたが、内容は、重大なものでした。
11. 約58%は、「ノーメディアデー」があってもいいと思うと回答しました。理由は、健康面への影響・睡眠時間への影響・依存症に関してでした。また、反対の理由としては、メディアは不可欠・22時以降しか使えない・1日だけでは意味がない・使いたいなどがありました。

メディアの利用は、現代社会では必要不可欠なものになりつつありますが、使い方によって、その人の健康や人生にかかわる大きな問題であることが、今回のアンケート結果からも感じることができました。

使い方ひとつで、良い方向にも悪い方向にも向いてしまいます。

- 睡眠時間の問題（健康問題）
- 〇〇ながらの問題（マナー・危険性）
- ネット依存症の問題（自分で規制できない）
- 金銭問題
- SNSでの問題（友人や見知らぬ人とのトラブル）

など

10月の保健委員会の目標は

「ノーメディアデー」について考えてみよう です

家族みんなで考えてみましょう！！

## 保健委員の感想 (抜粋)

### 1年生

- メディアの利用後に、体の不調を感じている人がとても多く、保健委員として対策を考えていかなければと思いました。
- 使用時間の長さや夜遅くまでの使用が多く、非常に驚きました。
- メディアを使用した後の体の不調を訴えている人が多くて、びっくりしました。
- 今はインターネットに接続できる端末は必要だと思いますが、やり過ぎはよくないと思いました。
- 男女ともに、使用時間が長い人が多く、体への影響があると感じている人が多いことに驚いた。このまま長時間使い続けるともっと体への影響を感じる人が増えるので、保健委員で呼びかけをするべきだと思います。
- 自分も「〇〇ながら」をやっているので、やめたほうがよいと思いました。

### 2年生

- 課金をしている人が、思ったより多くてびっくりしました。
- 睡眠不足の人が多かったので、改善したほうがよいと思いました。
- インターネットを使用することは、悪いことではないが、使いすぎてしまう人が多いので、適度に使うべきだと強く思いました。
- 目の不調や睡眠不足を感じている人が多いので、使う時間を短くしたほうがよいと思いました。
- 平均睡眠時間が、6時間未満の人や自分の睡眠不足を自覚している人がいるので、ノーメディアデーがあってもよいと思いました。
- メディアを利用する時間帯が遅くて驚いた。22時以降メディアを利用しない「ノーメディアデー」があってもよいと思いました。

### 3年生

- 体の不調を訴える人が多いと思いました。
- 休日に、3時間以上メディアを利用している人が50%以上いることに驚きました。
- 体の不調や生活への影響がでるほど、長い時間やいろんな場面で使用するのはよくないと思いました。
- 使い過ぎないように、気をつけたほうがよいと思いました。



### 1年生

- できるだけ利用時間を決めて使用しよう。
- 体の不調を感じたら、できるだけ使用しないようにしよう。
- やり過ぎて、体に良いことは1つもないので、時間を減らそう。
- 危険サイトには、入らないように注意しよう。
- トラブルで、個人の写真をアップしているのを見たことがあるので、気をつけよう。
- 時間制限をしよう。
- 1日中使用するのはよくないので、時間をしっかり決めて使おう。
- 1時間使ったら、休憩しよう。

### 2年生

- やりすぎに、注意しよう。
- SNSなどで、トラブルに巻き込まれないように、慎重に利用しよう。
- 画面をずっと見るのではなく、休憩しよう。
- インターネットの利用については、家族でルールを決めよう。
- 使いすぎて、視力の低下につながらないようにしよう。
- インターネットは、便利で役立つ面もあるが、使いすぎると、睡眠不足になったり、授業に集中できなくなったりするので、今使う必要があるかどうかを考えて使おう。

### 3年生

- 3年生は、テストや受験があって、体調管理が心配なので、使い過ぎには気をつけよう。
- 課金はくせになるのでやめよう。
- 必要な情報を調べる時などに使い、時間を決めよう。
- 正しい情報を選び、悪い情報に流されないようにしよう。
- ルールをつくって、守って使おう。
- 使い過ぎには、注意しよう。

