

インナー大会プレゼン部門 2016 専用企画シート

※電話番号や住所などの個人情報は記載しないでください。

| 大学・学部・所属ゼミナール名（フリガナ） | | |
|----------------------|-----------|--------------|
| フリガナ）ニホン | フリガナ）ケイザイ | フリガナ）ミツイ イズミ |
| 日本大学 | 経済学部 | 三井 泉 ゼミ |

※チーム名は参加申込書に記入した名称を記入してください。

| チーム名（フリガナ） | 代表者名（フリガナ） | チーム人数 （代表者含む） | PPT 動画 （有・無） |
|---------------|----------------|------------------|-----------------|
| フリガナ）チーム オレンジ | フリガナ）トヨサワ ヨシユキ | 7 | 無 |
| Team Orange | 豊澤 慶之 | | |

研究テーマ（発表タイトル）

スマートフォンをスマートに！

※必ず<企画シート作成上の注意>を確認してから、ご記入をお願いいたします。

1. 研究概要（目的・狙いなど）

主な目的は、スマートフォン依存の解消である。私達は、特にスマートフォンの依存率が高い若者をターゲットとし、スマートフォンをスマートに使いこなせるようなサポートができるアプリを提案する。スマートフォン依存を、あえてスマートフォンを用いたアプリケーションにより解消することで、ターゲットである依存者たちに有効なツールとなり得ることを狙いとしている。

私達は、この提案によって、人々がスマートフォンに依存するのではなく、共存できる世界の実現を目指す。

2. 研究テーマの現状分析（歴史的背景、マーケット環境など）

現代社会において、スマートフォンは急速に普及した。現在、日本人のスマートフォンの所持率は7割を超える。さらに、20代における所持率は90%を超える。そんな現状において、私達はスマートフォンと正しい関わり方、使い方ができているのだろうか。10代から20代の約7割がスマートフォンに「依存している」と感じながらも、それに対し有効的な対策は未だ存在していない。それにより、具体的な行動を実行に移すに至らないのが現状である。中高生など、親の管理下にある年齢であれば、家族や学校からの強制により少なからずスマートフォンの制限を強要される環境下にあるが、大学生や社会人にあたる20代となると、自らの自制心や自己管理が問われる。しかし、スマートフォンは、お酒やタバコなどとは異なり、現代社会を生きる私達の生活において、切っても切り離せないツールである。日本政府も、「ネット依存」などを危険視していながら、デジタル化や最先端技術の促進ばかりに気を取られ、具体的な施策が行われていないのが現状である。スマートフォン所持率と依存率が世界トップの韓国では、既に依存による急死の事例が多く確認されており、政府が早急に対策に動いている。

3. 研究テーマの課題

スマートフォン依存を解消することにおいて、医学的な観点からも、久里浜医療センターの樋口進院長は「ネット依存は、アルコールや薬物への依存と変わらない重大なものばかりです」（日経トレンディ 2013年8月1日）と述べ、“スマホ依存”を軽視する人々へ警告を発している。また、調査の結果、ネット依存さらにはスマホ依存に関連した医療機関はごく少数しか日本に存在しておらず、スマートフォン依存に対して具体的な解決策が提唱されていない。

具体的な課題点

- (1) スマートフォンは日常生活において、切っても切り離せないツールである。
→ 仕事やコミュニケーションにおいて、スマートフォンを完全に排除することは限りなく不可能に近い。
- (2) 依存状態であると、意識的にスマートフォンの使用を制限することが非常に難しい。
→ 単純に取り上げただけでは、ストレス状態に陥る。
- (3) 多くの人が依存状態を認識していながらも、具体的な対策を講じていない。
→ 多くの人々は依存を認識していても、軽視してしまい認識にとどまっている。

4. 課題解決策（新たなビジネスモデル・理論など）

スマートフォンのアプリケーションを用いて、日々の中の小さな目標や実行したいことを決めてもらい、目標や実行したいことを行う時間をアプリケーション上で設定する。そして、その設定した時間においてスマートフォンが強制的に使用不可能な状態になるというアプリケーションを提案する。具体的には、「読書をする」「漢字検定2級を取得する」「学校の課題をする」など、簡易な目標を立て、それを実行するために役立ててもらおう。目標達成に近づけると同時にスマートフォンとも上手い付き合い方をすることが可能となる。日々の中で、ついついやるべきことややりたいことを忘れ、無心でスマートフォンをしてしまう時間を減らし、時間を有効に活用するための手助けを行う。このようなアプリケーションにより、スマートフォンへの依存解消の1歩を踏み出すアプローチを行う。

既存のスマートフォン依存解消に対するアプローチとして「デジタルデトックス」という概念が存在する。しかし、それをうたったプランはどれもデジタルから完全に離れた大自然で過ごすものや、鎌倉を1日かけて巡るものなど、多くの時間が必要なものばかりであった。これらは、日常生活から完全に離れて行うものであり、日々の生活の中で気軽に行えるという要素に欠けていた。そのため、ターゲットが、時間があり尚且つかなり意識的にスマートフォン依存解消を行おうと試みている人々に限るものであった。しかし、私達のアプリケーションは、日常の中で気軽に行うことができ、そこまで意識的でないものの依存を自覚している人々など、より多くの人々に使用してもらおうことが可能である。

5. 研究・活動内容（アンケート調査、商品開発など）

アプリケーションの概要は、目標を設定し、目標達成をスマートフォンの時間制限によりサポートする。それによって、無意識にスマートフォンと上手く距離を取れるよう促進する。強制的な要素と、制限の中での融通が効く要素を上手く組み合わせることで、既存にはない有効的なアプリを提供する。インタビューの際に、専門医の方から提案いただいた「日常生活の中で取り組みやすい」といった要素も組み込むことで、多くの依存者に有効的に使用してもらえるような提案とした。

6. 結果や今後の取り組み

今回の取り組みを通じ、スマートフォン依存という問題は、重大な問題であるにも関わらず、日本では大きく取り上げられていないということが分かった。しかし、デジタル化が進む現代社会に生きる私達にとって、避けることのできない重大な問題になってきている。この研究を通じ、スマートフォンという物の過度な依存の恐ろしさ、軽度なものでさえ依存からの脱却の難しさを強く認識し、問題解消のアプローチの難解さを痛感した。今後、私達の提案したアプリケーションを用いてもらうことにより、直接的にはなくともスマートフォン依存を認知してもらい、解消をより意識的に行ってもらいたい。

7. 参考文献

「デジタルデトックスのすすめ：『つながり疲れ』」 著者：米田智彦 出版社：PHP 研究所 発売日：2014年1月28日

「脱ネット・スマホ中毒」 著書：遠藤美季 出版：誠文堂新光社 発売日：2013年12月16日

「親子で読む ケータイ依存脱出法」 著書：磯村毅 出版社：ディスカヴァー・トゥエンティワン 発売日：2014年4月17日

「『スマホ症候群』に気をつけて」 著者：木津直昭 出版社：双葉社 発行日：2013年7月25日

「スマホで馬鹿になる」 著者：和田秀樹 出版社：時事通信社 発行日：2014年9月27日

http://www.m-hand.info/hirumeshimae/web-cycropedia/digital_detox/

http://www.lifehacker.jp/2015/09/150910no_digital_detox.html

<http://www.itmedia.co.jp/business/articles/1605/20/news147.html>

<http://president.jp/articles/-/2370>

<https://locari.jp/posts/15606>

<http://www.pojihiguma.com/entry/Digital-Detox-muridakara>

<https://traveltheproblem.com/tours/73>

<http://app.8-world.net/2015/10/14/post-216/>

<http://matome.naver.jp/odai/2146072011706221001>

<https://upin.jp/11435>

インナー大会プレゼン部門実行委員会への連絡事項

<企画シート作成上の注意>

※本企画シートは審査の対象となります。

※本企画シートは、「日本語」で書かれたものとし、1チーム・1点提出してください。

※本企画シートの項目に沿って、ご記入をお願いいたします。各項目に文字数制限はありませんが、1~7以外の項目を追加することは「不可」とさせていただきます。

※本企画シートは、インナー大会プレゼン部門実行委員会への連絡事項と企画シート作成上の注意を含め、3ページ以内に収めてください。実行委員会から審査員に渡す際は、A4サイズでプリントし、3ページ目までをお渡しします。

※大会参加申込み時点から、「参加メンバー」の変更があった場合、上記「インナー大会プレゼン部門実行委員会への連絡事項」に記入してください。なお、参加申込書提出時からのチーム名変更は「不可」とさせていただきます。

※企画内容は、未発表の（過去に他誌・HPなどに発表されていない）ものに限ります。ただし、学校内での発表作品は未発表扱いとなります。

※商品写真、人物写真、音楽などを掲載・利用する場合、必ず著作権、著作権の使用許諾を得てください。日本学生経済ゼミナール関東部会・日経BP社・日経BPマーケティング社は一切の責任を負いません。

※書籍や新聞等の文献から引用した場合は、出典先（使用した文献のタイトル・著者名・発行所名・発行年月など）を明記してください。統計・図表・文書等を引用した場合も同様に明記してください。また、Webサイト上の資料を利用した場合は、URLとアクセスした日付を明記してください。

※電話番号や住所などの個人情報は記載しないでください。