

今、高校生が考えるデジタルシティズンシップとは ーデジタルウェルビーイングな社会を目指してー

開催地：大分

グループ：1班

2023.07.29

# メディア依存を改善するための アプリケーションの提案

# 現状の学生の課題

- ICT機器の使いすぎによる学習・睡眠時間の減少  
→ 家族やクラスメイトが把握できないから深刻化
- 自制心にも限界があるので、周りの人からのサポートも必要  
→ 自分の状況を開示しつつ、周りの人がどうなのか知れるようにする

そこで！

**アプリケーションを開発します！！**

## 具体的な内容

- アプリが自動的に寝たことを記録・グループに通知(身近な人の手本があるからこそしようと思う)
- ベッドに入ってから眠りにつくまでの間何をどれくらい使っているのかが相互に見える  
→自分が使い過ぎていることを自然に知れる
- 小学生などへ向けてポイント制などでの視覚化・モチベーションアップ

# 高校生だからできること

- 友達同士での情報の共有が簡単
- 年齢が近いので呼びかけがしやすい
- 同年代どうしのみでは限界があるので、少し上の歳の人からのアドバイスをもらえるようにする  
(その際に生成AI等を活用し、素早く納得しやすいアドバイスをもらえるように)

これから1班の発表を始めます。礼  
私たちのテーマは「メディア依存を改善するためのアプリケーションの提案」です。

まず、現状の学生の課題をご説明します。  
それは、スマートフォンなどのICT機器の使いすぎによって、学習時間と睡眠時間が減少しているが多いことです。  
この課題の原因は、家族やクラスメイトからスマートフォンの使用状況を把握しづらいことだと考えます。  
なので、自制心にも限界があるので、周りからのサポートも必要だと思いました。

それを踏まえ、私たちは自分の状況を開示しつつ、周りの人がどうなのか知れるようなアプリケーションを考えました。  
この課題を解決するために私たちが考えた、アプリケーションの具体的な内容を発表します。  
まず、就寝時に寝たことをアプリケーションが自動的に記録し、グループに通知してくれます。

ベッドに入ってから、眠りにつくまでの間どれくらい何を使っているのかが相互に見えるようにもします。自分が使いすぎていることを自然に知れるようになることがポイントです。  
ポイント制にすることで小学生でも楽しくやる気を上げることができます。

このアプリの高校生だからこそできることは、友達同士なので情報の共有に躊躇いなどが小さく、年齢も近いので呼びかけもしやすいということです。しかし、それでも使い過ぎてしまうことはあると思うのでその時は生成AIを活用して年齢の近い人としてアドバイスがもらえるようにします。

これで1班の発表を終わります。礼

続いて高校生だからこそできることを発表します。

一つ目に、友達同士での情報の共有が簡単なところでは、次に年齢が近いので小学生に寄り添ってあげて呼びかけがしやすいことです。

最後に同年代同士のみでは限界があるので、少し上の年齢の方からアドバイスをもらえるようにすることです。その際に小学生の方により理解してもらえるよう文章を作る際に生成AIを活用することです。

これで1班の発表を終わります、礼