

# 第10章

## スマートフォンの急速な普及と生活時間の変化 ～ヘビーユーザーとライトユーザーの違いに着目して～

藤川 大祐 (千葉大学教授)

### 【要旨】

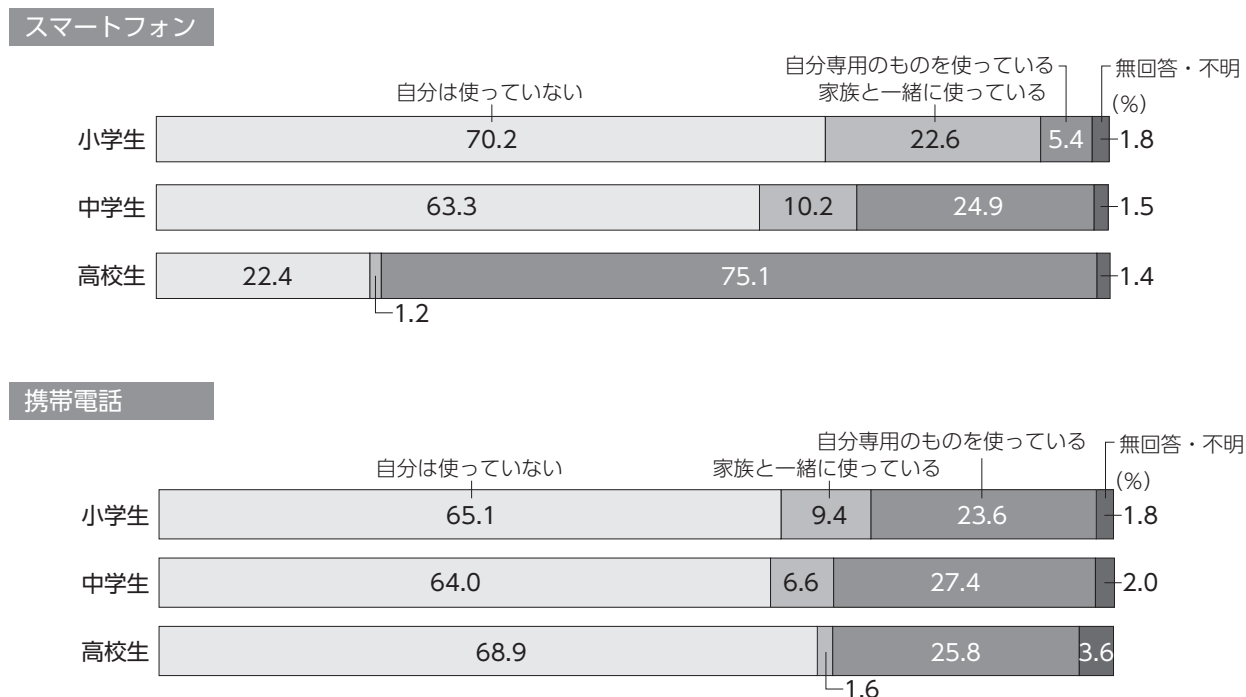
子どもたちのスマートフォン利用の広がりを受け、中学生及び高校生について、スマートフォン使用者をヘビーユーザーとライトユーザーに分け、それぞれの傾向を分析した。ヘビーユーザーは、メディア使用時間全体が多い一方で、家庭での学習時間や学校での部活動の時間が短い傾向があり、生活の多くの面で課題を抱える傾向があった。ライトユーザーはこれと対照的に、生活時間全般をうまくコントロールしつつも多忙感を覚えていた。両者の傾向は大きく異なっていることがわかった。

### 第1節 スマートフォンの急速な普及

2012年頃から、子どもたちにスマートフォンが急速に普及している。前回の2008年調査ではスマートフォンの利用率は調査項目にさえ入っていなかったが、今回の調査では、自分専用のスマートフォンを持っている子どもの割合は、小学生5.4%、中学生24.9%、高校生

75.1%となっている(図1)。日本でiPhoneが最初に発売されたのが2008年7月であり、それから数年の間にスマートフォンは大人だけでなく子どもにも急速に普及した。

図1 学校段階別スマートフォン利用者、携帯電話利用者の割合



注 高校生は高1～3生。

表1 スマートフォン利用者、携帯電話利用者、携帯電話・スマートフォン非利用者の行動分類・学校段階ごとの状況

		全体平均時間(分)								
		小学生			中学生			高校生		
		自分専用のスマートフォン利用者	自分専用の携帯電話利用者	携帯電話・スマートフォン非利用者	自分専用のスマートフォン利用者	自分専用の携帯電話利用者	携帯電話・スマートフォン非利用者	自分専用のスマートフォン利用者	自分専用の携帯電話利用者	携帯電話・スマートフォン非利用者
睡眠		500.7	505.2	520.0	431.6	441.9	450.9	401.3	393.8	406.3
生活		125.0	121.9	123.9	126.2	127.1	122.8	124.1	125.6	117.2
学校		452.3	454.9	463.3	448.6	448.6	461.6	465.8	475.7	499.7
部活動					50.9	47.8	55.7	70.8	48.4	47.1
移動		59.4	59.9	55.2	67.2	65.9	55.8	94.9	98.2	85.9
遊び		39.9	37.1	43.1	16.8	16.6	20.3	11.7	15.0	21.9
勉強	学校の宿題	39.1	40.9	42.6	28.0	30.3	38.0	29.7	28.4	42.6
	勉強(学校の宿題以外)	29.3	26.3	17.2	57.8	69.1	59.7	44.0	65.2	55.5
	学習塾・予備校	19.0	43.0	16.9	49.8	49.8	42.7	22.2	31.7	27.8
習い事		40.4	32.6	35.2	12.4	10.6	11.6	5.9	5.4	0.8
メディア	テレビ・DVD	46.8	45.8	54.8	41.3	44.6	45.5	41.3	38.6	44.3
	携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う	22.2	9.1	6.1	50.8	26.9	18.5	47.6	36.9	30.8
	その他のメディア	11.4	12.2	14.3	10.6	13.0	14.0	10.7	13.6	14.3
人と過ごす		18.2	15.5	18.2	13.1	14.3	10.0	20.1	16.7	10.1
その他		33.3	32.1	25.0	32.4	30.5	30.0	47.4	43.3	33.0
無回答・不明		2.9	3.6	4.1	2.6	3.2	3.2	2.5	3.3	3.0

注1 行動分類は中分類で示し、「勉強」と「メディア」については小分類項目も示した。「その他のメディア」は「本・新聞」「マンガ・雑誌」「音楽」の3項目の合計。中分類の内訳は「調査概要・行動分類・基本属性」のP4「行動分類について」を参照されたい。

注2 平均時間は、24時間のうち該当の行動が行われていた時間の平均である。該当の行動を行わなかった子どもも含めた全体を母数として算出した。小数点第2位を四捨五入しているため、24時間(1,440分)にならない場合がある。

注3 睡眠時間の平均は、午前4時から翌日の午前4時までに行われた睡眠の時間から算出したものであり、必ずしも連続して行われた睡眠ではない。

注4 部活動は中・高校生のみになぞねた。

注5 高校生は高1～3生。

では、このスマートフォンの普及は、子どもたちの生活時間にどのような影響を与えているだろうか。

まず、スマートフォン利用者は、「携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う」時間が他に比べてかなり長い。小学生や中学生では、利用時間が、携帯電話利用者や携帯電話・スマートフォン非利用者の2倍ほどになっている。

では、「携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う」時間が長い分、スマートフォン利用者は何に使う時間が短いのであろうか。携帯電話利用者とは比べても携帯電話・スマートフォン非利用者とは比べても5分以上短い項目に着目すると、小学生はなし、中学生は「睡眠」、

高校生は「学校」「勉強(学校の宿題以外)」「学習塾・予備校」となっており、学校段階ごとに状況が異なっている。ただし、小学生でも睡眠時間は短く、小・中学生においてはスマートフォン利用者の睡眠不足が懸念される場所である。また、中学生及び高校生において家庭での学習時間が短い傾向がうかがわれる(表1)。

以上のように、スマートフォン利用者は「携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う」時間が長い傾向にあり、その代わりに睡眠や家庭での学習の時間が短くなっている傾向が一部で見られるものの、小学生、中学生、高校生のそれぞれで事情は異なっていることがうかがわれる。

## 第2節 ヘビーユーザーとライトユーザーを区別する

ここまで、スマートフォン利用者をひとくくりにして見てきたが、スマートフォンが広く普及しつつある中学生や高校生においては、スマートフォン利用者をひとくくりで見ることには限界があると考えられる。そこで、「アンケート調査」の「ふだんの日にスマートフォンを使う時間」のデータを用いて、長時間スマートフォンを使用するヘビーユーザーと短時間しか使用しないライトユーザーとを区別して分析してみよう。

中学生においては使用時間30分までという人がスマートフォン利用者全体の40.2%であり、高校生においては使用時間1時間までという人がスマートフォン利用者全体の60.2%であったことから、中学生では使用時間30分までの人、高校生では1時間までの人を「ライトユーザー」とし、それぞれ1時間以上の人と2時間以上の人を「ヘビーユーザー」とした(表2)。

中学生、高校生とも、ヘビーユーザーとライトユーザーとで生活時間の使い方が大きく異なっている。

まず、中学生について見よう。「携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う」平均時間は、ヘビーユーザーが71.9分、ライトユーザーが21.3分と大きく異なっ

ている。

中学生で注目されるのは、ヘビーユーザーは「テレビ・DVD」や「その他のメディア」の時間も長いということである。スマートフォン使用時間が長いだけでなく、他のメディアの使用時間も長く、全般にメディア使用時間が長時間となっている。そして、その代わりに「睡眠」「勉強(学校の宿題以外)」「学習塾」等の時間が短い。

他方、中学生のライトユーザーは、「テレビ・DVD」視聴時間が携帯電話利用者や携帯電話・スマートフォン非利用者と比較しても短く、「部活動」「勉強(学校の宿題以外)」「学習塾」といった時間が長い。「睡眠」は携帯電話利用者や携帯電話・スマートフォン非利用者より短いものの差は小さく、ヘビーユーザーよりは11分長い。

以上のように、中学生においてはヘビーユーザーにはさまざまな問題がうかがわれる一方で、ライトユーザーは携帯電話利用者や携帯電話・スマートフォン非利用者と比較しても学習や部活動に使う時間が長い。ヘビーユーザーとライトユーザーでは、生活時間の全体的な傾向が対照的と言えるほど異なっている(表3)。

表2 スマートフォン使用時間の度数分布(中学生、高校生)

自分専用のスマートフォンを使っている人を対象としたスマートフォン使用時間の度数分布(中学生)

	人数	%	累積%
しない	45	5.5	5.5
5分	26	3.2	8.7
10分	45	5.5	14.2
15分	47	5.7	19.9
30分	166	20.3	40.2
1時間	220	26.9	67.1
2時間	118	14.4	81.5
3時間	55	6.7	88.3
4時間	12	1.5	89.7
4時間より多い	73	8.9	98.7
無回答・不明	11	1.3	100.0
合計	818	100.0	

自分専用のスマートフォンを使っている人を対象としたスマートフォン使用時間の度数分布(高校生)

	人数	%	累積%
しない	51	2.8	2.8
5分	27	1.5	4.3
10分	62	3.4	7.7
15分	127	7.0	14.8
30分	340	18.8	33.5
1時間	483	26.7	60.2
2時間	314	17.3	77.6
3時間	164	9.1	86.6
4時間	45	2.5	89.1
4時間より多い	169	9.3	98.5
無回答・不明	28	1.5	100.0
合計	1810	100.0	

注 高校生は高1～3生。

表3 中学生の行動分類ごとの平均時間（スマートフォンヘビーユーザー、ライトユーザー、携帯電話利用者、携帯電話・スマートフォン非利用者別）

		平均時間(分)			
		中学生			
		自分専用のスマートフォン利用者		自分専用の携帯電話利用者	携帯電話・スマートフォン非利用者
ヘビーユーザー (1時間以上)	ライトユーザー (30分以下)				
睡眠		427.0	438.0	441.9	450.9
生活		125.5	127.4	127.1	122.8
学校		443.8	455.9	448.6	461.6
部活動		47.5	56.9	47.8	55.7
移動		65.1	70.3	65.9	55.8
遊び		15.2	15.5	16.6	20.3
勉強	学校の宿題	26.2	30.7	30.3	38.0
	勉強(学校の宿題以外)	51.0	68.1	69.1	59.7
	学習塾	44.2	59.0	49.8	42.7
習い事		11.5	13.8	10.6	11.6
メディア	テレビ・DVD	45.9	34.2	44.6	45.5
	携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う	71.9	21.3	26.9	18.5
	その他のメディア	12.6	7.4	13.0	14.0
人と過ごす		14.9	10.4	14.3	10.0
その他		35.8	27.6	30.5	30.0
無回答・不明		2.2	3.4	3.2	3.2

注1 行動分類は中分類で示し、「勉強」と「メディア」については小分類項目も示した。「その他のメディア」は「本・新聞」「マンガ・雑誌」「音楽」の3項目の合計。中分類の内訳は「調査概要・行動分類・基本属性」のP4「行動分類について」を参照されたい。  
 注2 平均時間は、24時間のうち該当の行動が行われていた時間の平均である。該当の行動を行わなかった子どもも含めた全体を母数として算出した。小数点第2位を四捨五入しているため、24時間(1,440分)にならない場合がある。  
 注3 睡眠時間の平均は、午前4時から翌日の午前4時までに行われた睡眠の時間から算出したものであり、必ずしも連続して行われた睡眠ではない。  
 注4 スマートフォンのライトユーザーとヘビーユーザーの平均時間で+10分以上差があるものに□のアミカケを、-10分以上差があるものには■のアミカケをした。

では、高校生も同様の状況であろうか。高校生の場合、「携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う」の平均時間は、ヘビーユーザーが75.5分、ライトユーザーが29.8分である。

高校生のヘビーユーザーは、「テレビ・DVD」の時間が長く、「学校」「部活動」「学校の宿題」「勉強(学校の宿題以外)」「学習塾・予備校」が短い。ここまでは中学

生の場合と同様である。また、「人と過ごす」時間が非常に長く、「睡眠」もやや長い。

これに対して高校生のライトユーザーは、「テレビ・DVD」が短めであり、「学校の宿題」「勉強(学校の宿題以外)」「学習塾・予備校」は長めで、「部活動」は圧倒的に長い。他方で、「睡眠」はやや短い(表4)。

表4 高校生の行動分類ごとの平均時間(スマートフォンヘビーユーザー、ライトユーザー、携帯電話利用者、携帯電話・スマートフォン非利用者別)

		平均時間(分)			
		高校生			
		自分専用のスマートフォン利用者		自分専用の携帯電話利用者	携帯電話・スマートフォン非利用者
ヘビーユーザー (2時間以上)	ライトユーザー (1時間以下)				
睡眠		404.8	398.7	393.8	406.3
生活		125.7	123.0	125.6	117.2
学校		445.9	478.5	475.7	499.7
部活動		63.8	74.5	48.4	47.1
移動		97.1	93.8	98.2	85.9
遊び		13.6	10.5	15.0	21.9
勉強	学校の宿題	19.4	36.5	28.4	42.6
	勉強(学校の宿題以外)	24.1	56.7	65.2	55.5
	学習塾・予備校	10.7	29.9	31.7	27.8
習い事		5.1	6.6	5.4	0.8
メディア	テレビ・DVD	50.3	35.7	38.6	44.3
	携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う	75.5	29.8	36.9	30.8
	その他のメディア	11.4	10.3	13.6	14.3
人と過ごす		28.3	15.1	16.7	10.1
その他		62.8	37.7	43.3	33.0
無回答・不明		1.6	2.8	3.3	3.0

注1 行動分類は中分類で示し、「勉強」と「メディア」については小分類項目も示した。「その他のメディア」は「本・新聞」「マンガ・雑誌」「音楽」の3項目の合計。中分類の内訳は「調査概要・行動分類・基本属性」のP4「行動分類について」を参照されたい。

注2 平均時間は、24時間のうち該当の行動が行われていた時間の平均である。該当の行動を行わなかった子どもも含めた全体を母数として算出した。小数点第2位を四捨五入しているため、24時間(1,440分)にならない場合がある。

注3 睡眠時間の平均は、午前4時から翌日の午前4時までに行われた睡眠の時間から算出したものであり、必ずしも連続して行われた睡眠ではない。

注4 スマートフォンのライトユーザーとヘビーユーザーの平均時間で+10分以上差があるものに□のアミカケを、-10分以上差があるものには■のアミカケをした。

注5 高校生は高1～3生。

中学生、高校生とも、ヘビーユーザーは、メディア使用時間が全般に長く、学習時間が短い。スマートフォンやテレビ・DVDを長時間使用するために学習時間が短くなっているか、学習に時間を使わないためにメディア使用時間が長くなっているか、いずれかもしくは両方が考えられる。

また、中学生、高校生とも、ライトユーザーは、全般に生活時間がうまくコントロールされており、メディア

使用時間を抑えつつ、学習や部活動に多くの時間を使っている。

中学生と高校生とでは、睡眠に関して違いが見られる。中学生においては睡眠が少ない者はスマートフォン等のメディア使用時間が長く、高校生においては学習時間が長い。やや単純化してイメージすれば、中学生の夜更かしはスマートフォンなどのメディア使用により、高校生の夜更かしは学習によると言えるかもしれない。

### 第3節 ヘビーユーザーとライトユーザーとの違い

中学生、高校生について、スマートフォンのヘビーユーザーとライトユーザーに着目して、特徴を抽出してみよう。

中学生、高校生に共通してヘビーユーザーに見られる傾向は表5の通りである。

表5 中学生、高校生に共通して、ヘビーユーザーに見られる傾向

<ul style="list-style-type: none"><li>・朝食をとらない者がやや多い。</li><li>・学校の宿題や宿題以外の勉強をしない者が多い。</li><li>・テレビやDVDの長時間視聴者、ゲームで長時間遊ぶ者が多い。</li><li>・昼寝をする者が多い。</li><li>・部活動に入っていない者が多い。</li><li>・友だちと過ごす時間が長い。</li><li>・規則正しい生活をしていないと回答する者が多い。</li><li>・人に言われなくても自分から勉強することがないと回答する者、計画的に勉強することがないと回答する者、定期テストの準備をしっかりとすることはないと回答する者が多い。</li><li>・毎日が楽しくない、将来の目標がはっきりしていない、将来のためにがまんするより今を楽しみたいと回答する者が多い。</li><li>・世界で活躍したい、世の中を良くするためにがんばりたいに「まったくあてはまらない」と回答する者が多い。</li><li>・いらいらする、やる気が起きない、何となくさびしい、気分が落ち込む、自分に自信が持てない、食欲がないと回答する者が多い。</li><li>・友だちに悩みごとを相談する、友だちといつも一緒にいたい、友だちが多いほうだ、友だちを笑わせるのがじょうずだ、友だちから自分がどう見られているか気になると回答する者が多い。</li><li>・ゲームセンター、ファミレスやカフェ、ファストフード店、ショッピングセンター、コンサートやライブに行くことが多い。</li><li>・成績が低いと回答する者、四年制大学や大学院まで進学したいという希望がない者が多い。</li><li>・日ごろの時間の使い方の点数（自己評価）が低い者が多い。</li><li>・帰宅したときに家族が家にいない者が多い。</li><li>・父親が大学や短大を卒業していない者、母親が大学や短大を卒業していない者が多い。</li></ul>
---

ヘビーユーザーは、大学や大学院への進学を希望していない者の比率が高く、そのためか学習時間が短く、部活動に入っていない者も多く、成績は低い。生活の中で目標はなく、友だちと街ですごす時間が長い。世界での活躍や社会への貢献の意識は低く、生活習慣が整ってお

らず、精神状態に課題が見られる。ヘビーユーザーは、生活全般にさまざまな課題を抱える傾向にあると言える。

他方、中学生、高校生に共通してライトユーザーに見られる傾向は表6の通りである。



表6 中学生、高校生に共通して、ライトユーザーに見られる傾向

- ・テレビやDVDを見る時間、ゲームをする時間、パソコンを使う時間、音楽を聴く時間が短い。
- ・計画的に勉強すると回答する者が多い。
- ・忙しいと回答する者が多い。
- ・将来のためにがまんするよりも今を楽しみたいと回答する者が少ない。
- ・将来の目標を持ちたいと回答する者が多い。
- ・いらいらする、やる気が起きない、何となくさびしい、気分が落ち込む、自分に自信が持てない、食欲がないと回答する者が少ない。
- ・四年制大学や大学院まで進学したいと回答する者が多い。
- ・これからの日本の社会が「まあ良くなる」と回答する者が多い。
- ・日ごろの時間の使い方の点数（自己評価）が高い者が多い。
- ・家族で時間の使い方のルールを決めている者が多い。

このようにライトユーザーは、全般に生活時間を上手に管理しており、目標を持ち、将来のために努力し、四年制大学や大学院への進学を希望する者が多い。そのた

めか、精神面での課題は小さく、自己評価も高い。ただし、そのように効率よく時間を使うことが工夫される中で、多忙感を抱く傾向が見られる。

## 第4節 スマートフォン利用に関する考察

ここまで見てきたように、スマートフォンを使用する中学生、高校生の生活のあり方は、ヘビーユーザーとライトユーザーとで大きく異なることが明らかになった。ヘビーユーザーには、さまざまな面において問題が生じる傾向があった。

まず注目すべきなのは、スマートフォンの使用時間が長い者は、テレビ・DVDやゲームなど他のメディアを使用する時間も多ということである。すなわち、スマートフォンのヘビーユーザーは、スマートフォンのみのヘビーユーザーというよりメディア全般のヘビーユーザーだと言える。スマートフォンや携帯電話の使用状況別のメディア使用時間の合計は表7の通りであり、ス

マートフォンのヘビーユーザーは中・高校生ともメディア使用時間の合計は130分を超える。これはあくまでも平均であるので、他の生活に支障が生じるほど長時間メディアを使用している者が相当数いることが考えられる。メディアの長時間使用からネット依存あるいはスマートフォン依存に陥ることが注目されており、今回の調査では中学生のスマートフォンのヘビーユーザーの28.4%程度、高校生のスマートフォンのヘビーユーザーの32.4%程度に、メディア使用平日1日3時間以上という高いリスクが生じていることが明らかになった(図2)。今後、こうしたリスクが高い状態の子どもの生活をどのように改善するかが検討される必要がある。

表7 スマートフォンヘビーユーザー、ライトユーザー、携帯電話利用者、携帯電話・スマートフォン非利用者別のメディア使用時間合計（中・高校生）

	平均時間(分)			
	自分専用のスマートフォン利用者		自分専用の携帯電話利用者	携帯電話・スマートフォン非利用者
	ヘビーユーザー	ライトユーザー		
中学生	130.4	63.0	84.5	77.9
高校生	137.1	75.8	89.1	89.4

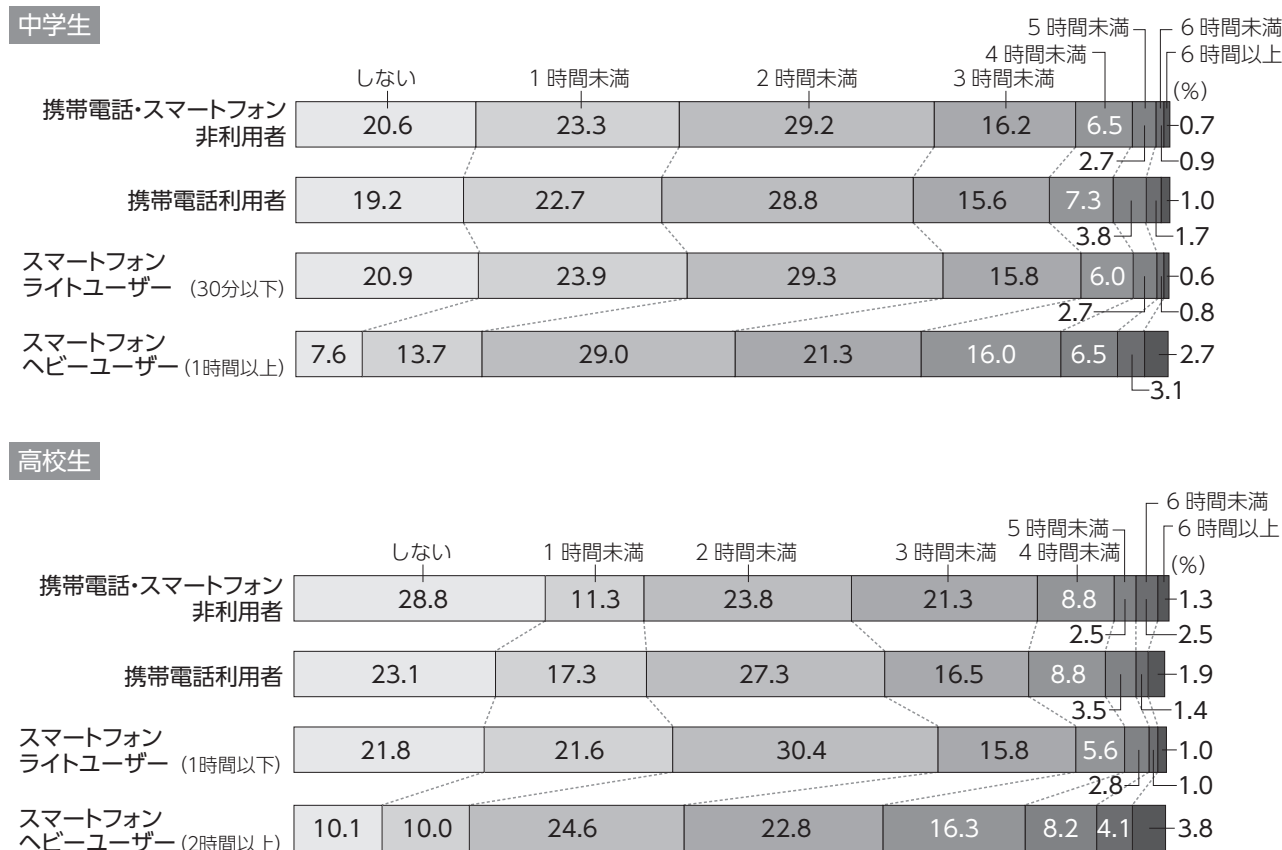
注1 「ヘビーユーザー」と「ライトユーザー」の分類についてはP10-3表2参照。

注2 メディア使用時間は、「テレビ・DVD」「本・新聞」「マンガ・雑誌」「音楽」「携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う」の5項目の合計。

注3 平均時間は、24時間のうち該当の行動が行われていた時間の平均である。該当の行動を行わなかった子どもも含めた全体を母数として算出した。

注4 高校生は高1～3生。

図2 携帯電話・スマートフォン非利用者、携帯電話利用者、スマートフォンライトユーザー、ヘビーユーザー別のメディア使用時間分布（中・高校生）



注1 メディア使用時間は、「テレビ・DVD」「本・新聞」「マンガ・雑誌」「音楽」「携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う」の5項目の合計。  
 注2 「1時間未満」は「15分～45分」、「2時間未満」は「60分～105分」、「3時間未満」は「120分～165分」、「4時間未満」は「180分～225分」、「5時間未満」は「240分～285分」、「6時間未満」は「300分～345分」、「6時間以上」は「360分以上」の%。  
 注3 メディア使用時間は「24時間調査」を用いている。「24時間調査」では15分より短い時間で完了する行動や他と同時に行われる行動（いわゆる「ながら行動」）、回答日にはしなかった行動を把握できないため、時間が短めに表れる傾向にある。  
 注4 高校生は高1～3生。

ヘビーユーザーはメディア使用時間全体が多い一方で、家庭での学習時間や学校での部活動の時間が短い傾向がある。また、睡眠が短く朝食をとらない者が多い。こうしたことから、ヘビーユーザーの多くは学習や部活動の忙しさはあまりなく、ともすると惰性でスマートフォンを長時間利用し、生活時間全体が乱れがちであることが想像される。高学歴志向が弱いことから、学習時間の確保やそのための生活時間全体のコントロールについての意識が弱いかもしれない。

スマートフォンがあれば私たちは時間、空間や費用の制約を超えて、いつでもどこにいても、さまざまなことができるようになってきている。ゲームや動画といった娯楽系のコンテンツはネット上に無数に無料で公開されており、しかも公開されているコンテンツの数は日々爆発的に増えている。特定の関心につながるコンテンツだけを追いかけても、個人がすべてを楽しむことはできないであろう。また、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）やLINE等の通信アプリを使えば、さまざまな人々と楽しくコミュニケーションをすることができる。相手からの反応がある限りコミュニケーションはずっと

続き、コミュニケーションの相手も無数に見つかる。

スマートフォンがこうして時間、空間や費用の制約を超えられることは、皮肉なことに、子どもたちがスマートフォンに言わば束縛され、他のことをせずに長時間スマートフォンを使用することにつながる。いつでもどこにいてもさまざまなことができる自由が得られた結果が、スマートフォンに縛られる生活になりかねないのである。ヘビーユーザーの中には、このように惰性で長時間スマートフォンを使用している者が多い可能性がある。

他方、ライトユーザーには、適切に生活時間をコントロールしている傾向が見られる。スマートフォンのみならず「テレビ・DVD」や「本・新聞」「マンガ・雑誌」「音楽」といった「その他のメディア」の使用時間は短く、学習や部活動に多くの時間を使っている。そして、高学歴志向であり、将来のために前向きに努力する姿勢がうかがわれる。ただし、ライトユーザーは多忙感が強い。

言わば、ライトユーザーは現代の忙しい社会人に近い生活を送っていると言える。すなわち、多くの業務を効率的にこなし、スマートフォンを使いこなしていつでもどこでも必要な連絡を取り、ちょっとした時間には息抜



きでコンテンツを楽しみ、プライベートの人間関係もSNSなどのサービスを使って維持するという社会人の生活と、ライトユーザーである中・高校生の生活とが重なっているように思われる。ライトユーザーたちは、勉強、部活動、友人とのコミュニケーションといったことを日々効率よくこなし、適度に息抜きするという生活を送っていると想像される。

以上のように、同じスマートフォン使用者といっても、ヘビーユーザーとライトユーザーとでは、傾向が大きく異なる。このことは、スマートフォン使用者に対する教育・啓発のあり方に重要な示唆を与える。スマートフォンの長時間利用やそこからくる依存に対して中・高校生

に注意を促すことはヘビーユーザーには非常に重要であるが、ライトユーザーにとってはあまり意味のないことかもしれない。他方、ライトユーザーに対しては、多忙な生活におけるスマートフォンの使用が多忙感を増し、疲労やストレスにつながりうることに注意を向けさせる必要があるかもしれない。

子どもたちのスマートフォン利用が広がり、高校生ではスマートフォン利用者が8割近くまでに至っている。今後は、スマートフォン利用者を一括りに見て傾向を捉えるのではなく、利用状況別に傾向を捉えることがますます重要になるであろう。