

スマホ依存症

私たちの生活に欠かせなくなったスマートフォン。しかし、多機能で便利なスマホを使ううちに、手放せないばかりか依存し、日常生活や心身に支障をきたしてしまう新しい現代病のひとつとして「スマホ依存症」が取り沙汰されています。スマホ依存症とは、スマホを使用し続けることで昼夜逆転したり、成績が著しく下がるなど、さまざまな問題が起きているにも関わらず、使用がやめられず、スマートフォンが使用できない状況が続くと、イライラし落ち着かなくなるなど、精神的に依存してしまう状態のことをいいます。自分を制御できなくなるという意味では、アルコールやギャンブル依存症と同じと考えてもよいでしょう。厚生労働省研究班の調査(2017年度)によると、SNSやオンラインゲームなどに没頭する「インターネット依存症」の疑いがある中高校生は推計約93万人にのぼり、7人に1人が該当するという深刻な事態です。また、中高年もテレビ視聴よりもインターネットを利用する割合が上回るようになり、依存状態になっている方も少なくありません。スマホ依存症を予防するには、いま自分がどのような使い方をしているかを把握し、使い方の基準を決めることが大切です。



【スマホ依存症のチェックリスト】

いずれかの項目に当てはまる方は、スマホ依存症予備軍またはスマホ依存症の可能性が高いといえます。

- お風呂やトイレでもスマホを見る
- 食事中にスマホを見るのが習慣になっている
- 歩行中にスマホをチェックする
- 実際には鳴っていないのに、スマホが鳴ったような気がする
- 夜中までスマホを見ていて睡眠不足になることがよくある
- 人と話している時もスマホを使うことが多い
- スマホが身近にないと不安になる

