

**スマホ・ネット依存**  
**-デジタル・デトックスして**  
**自分らしく過ごしてみませんか -**

**宮城学院女子大学**  
**学生相談室**



# 1. はじめに . . .

あなたは日々の生活で自分がどれくらいスマホに依存しているか考えたことはありますか？



スマホ疲れ大丈夫？

朝起きてすぐスマホをチェックし、寝る寸前までスマホを触っているという人も少なくないかと思います。

何をやっていてもなんとなくスマホが気になる、「やめなきゃ！」と思っても、画面を触る手が止まらない、気づいたら時間が経っていた . . .なんてことはないでしょうか。

最近、「スマホ依存」・「ネット依存」あるいは「ゲーム依存」という言葉も知られるようになってきましたが、コロナ禍ではその問題は一段と深刻化したと言われてます。

ここでは、皆さんに**スマホ疲れ**になっていないか、チェックして頂き、スマホとの付き合い方をご紹介したいと思います。

## 2. 依存症とは？

依存症とは？

まず、依存症とは何でしょうか？依存は、英語でアディクション（Addiction）と言われ、「アルコール依存症」などがあります。何かに心を奪われ、やめたくてもやめられない、コントロールができなくなってしまいう状態のことです。

スマホ依存とは

「スマートフォンの使用を続けることで昼夜逆転したり、成績が著しく下がるなど様々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」と言われています。

日本では、思春期・青年期年代で特にスマホ依存傾向が高いということが分かっています。



### 3. セルフチェックしてみましょう



次に、皆さんとスマホの関係について、お伺いしたいと思います。  
下の8つの項目を見て、自分に当てはまるものをチェックしてみましょう。



#### Let's Check!

1. ネットに夢中になっていると感じますか？  
(例えば、前にネットでしたことを考えたり、  
次に接続するときのことをワクワクして待っているなど)
2. 満足を得るためには、ネットを使っている時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？
3. ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？
4. ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着きのなさ、不機嫌、落ち込み、またはイライラなどを感じますか？
5. はじめ意図したよりも長い時間オンライン状態ですか？

6. ネットのために、大切な人間関係、仕事、教育や出世の機会を棒に振るようなことがありましたか？
7. ネットのハマリ具合を隠すために、家族、治療者やほかの人たちに対してうそをついたことがありましたか？
8. 問題から逃れるため、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといった嫌な気持ちから解放される方法としてネットを使いますか？



翻訳：久里浜医療センターTIAR (Young K.S.CyberPshychology and Behavior.1:237-44,1998)

引用：樋口 進(2013)「ネット依存症のことがよくわかる本」講談社 より抜粋

特定非営利法人アスク [www.ask.or.jp](http://www.ask.or.jp)より

## 4. いかがでしたか？

上の項目のうち**5つ以上あれば要注意**です。



多かれ少なかれ、面白い情報を読んだり、スマホゲームにはまると熱中してしまいます。

特に、**スマホゲーム**は、**①手軽さ** **②終わりが無い** **③ガチャ**の要素から増加傾向にあります。いつでも、どこでも、移動中もできるし、定期的にアップデートして飽きない作りになっている。さらに、ガチャという課金機能がついていて、ガチャには、普段は入手困難なレアアイテムやキャラクターがついており、手に入れた時の高揚感はギャンブルに似ています。

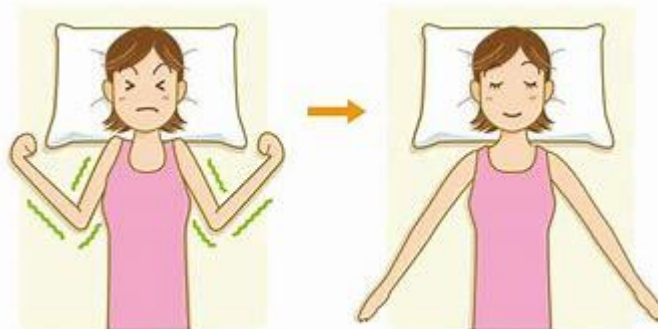
こんな風に、自分でスマホを使うことに制限をかけにくいだけでなく、スマホをしないことでイライラしたり、日常生活に支障をきたしたり、友達との関係において信頼を失うようなことが続くと、あなたの人生にとっても大きな損失です。

## 5. できること

では、スマホとどのように付き合ったら良いのでしょうか。いくつか、できることをご紹介しますと思います。

### 1. 寝る前のスマホ時間を減らす

— 寝る前のメール1通は、エスプレッソ2杯分の覚醒効果！ —



スマホの画面が発するブルーライトは、人間の脳を常に「スイッチオン」の朝の状態にさせ、睡眠障害に陥りやすいです。メール一通読むだけで、強いカフェインのあるエスプレッソコーヒーを2杯飲んだのと同じ覚醒効果があるそうです。

余談ですが、ブルーライトは肌にも悪影響を及ぼして、長時間スマホを使用することで顔全体にブルーライトが照射されてしまい、紫外線と同じようにシミや弛みの原因になってしまう恐れがあるという指摘もあります。

**眠る一時間前には、スマホはお休みにして、キャンドルの中でストレッチしたり、快適な睡眠のための時間にしましょう。**

※漸新的筋弛緩法など参考にしてください。

## 2. 「デジタル・デトックス」をする

もう一つの手としては、例えば、**あえてスマホの電源を完全に切って、2～3時間過ごしてみませんか？**



スマホのある環境から離れて自然の中や、時間を過ごすのも1つかもしれません。いわゆる「デジタル・デトックス」といわれるものです。

デジタルデバイスを使いすぎると、「**脳過労（オーバーフロー脳）**」状態に陥ってしまうとされています。**脳の機能や判断力、意欲、集中力が低下し、もの忘れが激しくなる**などのさまざまな弊害が現れる状態です。また、スマホ首による肩こりなどの弊害もあります。

一方、「デジタル・デトックス」すると、すっきりしてやりたいことが見つかるとか、自分で**「考える力」、「悩む力」**が育まれるといわれています。

最初は、短い時間からでも、チャレンジしてみることがコツのようです。



### 3. 今日 一日を振り返ってみる

スマホをやりすぎて自己嫌悪になったり、なんとなくソワソワして落ち着かない感じになる人もいます。



そんな時は、デジタルデトックスして、アナログに、紙に気になることや、もやもやしていること、あるいは、やってみたいことなどを書き出してみよう。ポイントは、思いついたまま自由に書いてみましょう。イラストでもかまいません。

書いてみることで、自分の考えや気持ちが整理されてくることもあります。

また、このような大変な世の中でも、今日も無事に過ごさせていただいたことに感謝の気持ちが湧いてくるかもしれません。

## 4.誰かに話をする、相談する

それでもなんとなく落ち着かない時は、メールよりは電話の方が、安心するかもしれません。



誰かに話をしてみたり、誰か信頼できそうな人に相談してみることも大切です。あるいは学生相談室のカウンセラーなどに話をし、悩んでいることについて共有したり、一緒に考えてもらうことも有効です。

少し専門的な話になりますが、依存症を治すには、根気強く治療を続けることが必要になります。専門家や周囲の力を借りることは、とても大事だと言われています。ネットやゲームをしている自分をモニターできる自分がいなければ、誰かの助けが必要なサインかもしれません。

## 参考文献

- ・ 特定非営利法人アスク  
<https://www.ask.or.jp>
- ・ 樋口進(2013) 「ネット依存症のことがよくわかる本」 講談社
- ・ 北湯口孝 樋口進 第66回日本小児保健協会学術集会 教育講演  
「子どものスマホゲーム依存について」

見て頂いてありがとうございます。

この機会に、  
ちょっとデジタル・デトックス  
してみませんか？

