

# スマホ依存 ネット依存

## の話



京都精華大学 学生相談室

2021年5月

Ver 2.0

忙しい生活のなかでストレスが溜まりがちになると、気分転換や現実逃避がしたくなりますが、そこでつい無意識的にネットやスマホに手が伸びてしまっていないですか？

ネットやスマホを全く使わない生活は不可能かもしれないけれど、もし「スマホさわり過ぎだな〜」「このままじゃヤバイかもな〜」と感じているなら「付き合い方」を見直してみませんか？

### ◆まずは次の8項目をチェックしてみよう

- ①インターネットに夢中になっていると感じる？
- ②満足を得るために、ネットを使う時間を長くしなければと思う？
- ③使用時間を減らしたり、やめようとしたりしたが、上手くいかなかったことが度々あった？
- ④ネットの使用をやめようとする、落ち込みやイライラを感じる？
- ⑤意図したより長時間オンライン状態が続く？
- ⑥ネットのため、大切な人間関係や学校のことが危うくしたことがあった？
- ⑦ネットに熱中しすぎていることを隠すため、親や先生にウソをついたことがある？
- ⑧イヤな気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにネットを使う？

(厚生労働省 HP より)

自分にはいくつ当てはまりましたか？

実はこのチェックに5コ以上当てはまると「病的な使用」、つまりあなたの不利益や不健康につながるような使い方になっていると考えられます。

(もちろん「5コ以下なら問題ナシ!」というわけではなく、なるべく少ない方がBetter)

### ◆そもそも負担が大きいネット&スマホ!!

ネット、スマホの使用時間が増えると、  
身体面+生活リズム+精神的・心理面の  
三つ巴で負担がかかります。

#### <身体面>

目の疲れ・肩こり  
ストレートネック  
老け顔になる!?



#### <生活面>

睡眠の乱れ  
(睡眠障害)  
昼夜逆転が起こる

#### <精神・心理面>

集中力の低下  
うつ病のリスク up  
精神的疲労

### ★ストレートネックのチェックをしてみよう

壁に かかと お尻 肩甲骨 をくっつけて、まっすぐ立ってみてください。後頭部が自然に壁につきますか？「首を後ろにやらないとつかない」という人は、ストレートネックかも…

## ◆「感じにくい疲れ」が特徴

ネットやスマホの利用は人間の心身への負担がとても大きいものです。なぜなら、明るい画面や情報刺激を受け続けることで、脳が常に「スイッチオン」の状態になってしまい、知らない間に緊張状態を続けてしまうからです。実はこれ、ものすごく負担がかかります。しかし私たちの身体は負担にも慣れてしまう習性を持っているため、気づかないうちに「あたりまえ」にしてしまっていて、「感じにくい疲れ」として蓄積していきます。(慣れたとしても疲れはないわけではないんですよ)  
その結果どうなるかと言うと

### ★目が疲れて顔や首、肩の筋肉が固まる

(視力低下・肩こり・頭痛なども起こる)

### ★上手く熟睡できない、リラックスできない

(眠れなくてスマホをさわる悪循環も発生)

### ★イライラする、ナーバスになるなど、感情のコントロールが難しくなる

などが気付かないうちに起こります。そしてこれを長く続けていると

集中力の低下・無気力

気分の落込み・不安増大

不眠などの睡眠障害

につながる事が多く、いつの間にかとても苦しい状況に陥ることもあります。



## ◆どんな対策を立てると良いか

いちばんの対策は

### 「ネット・スマホに触れる時間を減らす」

なのは間違いありません。でも、ただ「やめなければ」とガマンしても難しいもの。上手く付き合うためには

・自分に合った方法で調節する

・身体を動かす(頭以外をつかう)

がポイント。

### ①身体を動かそう

ストレッチや深呼吸、お風呂やお散歩など、「心地よい身体の疲れ」を目指しましょう。肩こりもほぐれます。初めは効果を感じにくいと思うので、ゆっくりのんびり、毎日の習慣にして続けると Good。

### ②ネット以外のたのしい時間を増やす

本来は「たのしい時間＝脳がよるこぶ時間」なのですが、ネット・スマホは脳を疲れさせてしまうので、なかなか「脳がよるこぶ時間」になってくれません。何かほかのたのしい時間を探してみよう。

### ③誰かに言う、言葉に出す、アラーム設定

「よしやーめた!」「寝るぞー!」など、スマホ・ネット利用を止める際にハッキリ口に出してみましょう。「これ以上やりたくない」「〇時には寝たい」という時間にアラームを設定するのもアリです。

### ④現実のモヤモヤを解消する

現実面にしんどいことがあると、ついつい逃避したくなってスマホやネットをしてしまい、悪循環におちいりやすくなります。「ちょっとしんどいけれど、現実と向き合ってみる」ことはとても大切なのです。嫌なこ

とかもしれないけれど、目を背けないことで広がる世界や見える成長もあります。

ひとりで考えるのが難しいときは、誰かに話したり、手伝ってもらいながら向き合うのも一つの方法。学生相談室も利用してくださいね。

### 「依存」はなぜ起こるのだろう？

「依存」は、人間が持っている色々な習性が作用して、起こります。「意志の強さ」だけの問題ではありませんので、自分ひとりで頑張って、あるいは意思だけで解決するのは、とても難しいのです。また、「ガマンできない自分がダメなんだ」などと責めることにも良い効果はありません。むしろ「色々な人やモノの力を借りてバランスをとる」という意識が大切です。

### ホントの意味で「自分にやさしく」

ネットやスマホは便利ですが、その影響がどんなものか、その負担の大きさはようやくわかってきた部分もあり、付き合い方には工夫が要ります。こころの健康のためには、どんなものごとと付き合い合うときも、「自分を疲れさせない」ことを心がけるのが重要。どんなに楽しくても好きでも、負担になるなら調整してダメージを減らす必要がありますよね。ホントの意味で「自分にやさしく」とは、そういうこと。どうしても手放せないときには、「自分はストレスや心の負担になることを抱えていないだろうか?」と考えてみて、まずはそちらを軽くすることに取り組んでみましょう。