

スマホ依存 ネット依存 の話



京都精華大学 学生相談室
2020年1月

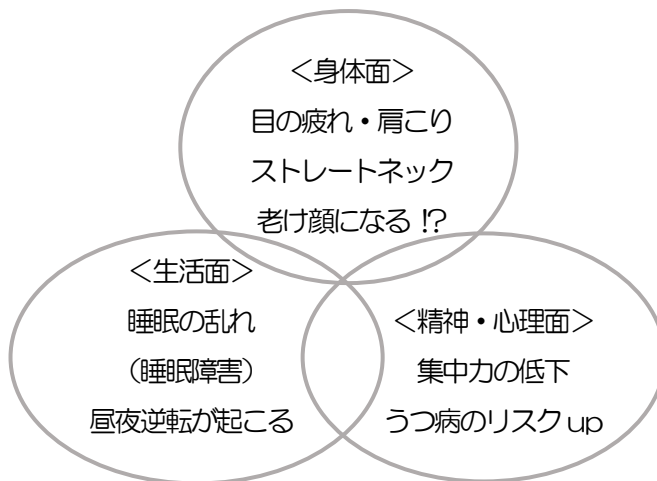
現代人は忙しい生活のなかで
ストレスが溜まりがちです。

ストレスが溜まると
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
いまや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な〜」
と感じているなら
「付き合い方」を見直してみませんか？

◆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
三重で負担がかかります。



◆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)

実はこのチェックに **5コ** 以上当てはまると
「病的な使用」 と考えられています

※病的な使用…不利益や不健康につながる使い方

◆「感じにくい疲れ」が特徴的

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。

というも、

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のです。

実はこれ、ものすごく負担がかかります。

しかもこれは、

知らない間に「あたりまえ」になってしまう

「感じにくい疲れ」なのです。

その結果は・・・



◇ 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

↓ ↓ ↓

◇ 集中力の低下

◇ ウツ・不安増大

◇ 不眠などの睡眠障害



こうしたことが起こりやすくなって、

よいことはありません。

◆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」

ことであるのは間違いありません。

でも、ただ「やめなければ」と思ってガマンしても、なかなか難しいもの。上手く付き合うためには「自分に合った方法で意識して調整する」ことが大切です。

①身体を動かす！

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ましょう。

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、ネットは脳を疲れさせてしまうため、なかなか「脳がよるこぶ時間」になってくれません。ネット以外でのたのしい時間を探して、意識的に増やしてあげましょう。

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ニ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良いと思います。

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」のおハナシ☆☆☆

「依存」は、人間が持っている色々な習性^①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、自分ひとりで頑張つて、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「色んな人・もの の力を借りる」「調整する」ことを意識することが大切です。

◆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、その影響がどれほどのものか、ようやくわかってきた部分もあります。人間にとって便利だけど負担の大きい文明の利器、付き合い方に工夫が要することはまちがいありません。

ネットやスマホに限りませんが、「こころの健康」のためには、どんなものごとと付き合うときも、「自分を疲れさせない」ことを心がけることが重要です。また、「ストレスや心の負担になることを抱えていないか」をチェックして、一人で抱え込まないようにしましょう。

どんなに楽しくても好きでも、負担になることであれば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。ダメージを減らし、自分を労わって過ごしてくださいね。