

# 01 スマホ依存「症」

スマートフォン（スマホ）が実に便利な生活必需品として急速に流布した結果、多くの人々がスマホ無しには暮らせない

**「スマホ依存」**になっています。これは高度メディア社会では避けられないことかもしれません。ただし、「依存」が高じて次のような心身不調にまで陥ると、それは**「スマホ依存『症』」**と名付けられるれっきとした病気であることを知りましょう（正式の病名は「ネット依存症」）。アルコール依存症や薬物依存症と似た仕組みですが、おそらく心のなかに何らかの不満や不安、いらだちが先にあって、そのはけ口としてスマホ（酒・薬物）にのめり込んでいると考えられます。



## スマホ依存「症」者の特徴

- 四六時中スマホを携帯し、常に使用していることが当たり前で、紛失や盗難、電池切れ、電波外になったりすると落ち着かなくなる。
- メールがこないとイライラし、怒りがわいてくる。
- いつも誰かと繋がっていないと不安である。

スマホ依存「症」に陥ると次のような状態を引き起こすと言われています。

- 1 身体の各部は悪くないのに不定愁訴（肩こり、食欲不振、吐き気、頭痛、めまい、不眠、気だるさなど）の出現。
- 2 疲れ目や視力低下。運動能力や体力の低下。
- 3 10代の子どもは発育不全。さらに学習意欲の減退や学力低下など。



スマホ依存「症」の予防と対策としては以下の点が重要です。

- 1 スマホ依存「症」という病いを知って、自分がそれに当たるかもしれないことを自覚し、依存し過ぎる原因を冷静に見つめ直す。
- 2 使用時間を減らす。夜間は使わない。
- 3 SNSに頼り過ぎず、面接触的対人関係を積極的におこなう。
- 4 スマホ以外に熱中できる活動を探す。

※もし重症に陥った場合は、専門の治療病院の外に相談し、治療を受ける必要があります。

# 02 スマホ依存「症」の自己診断テスト

スマホ依存「症」の自己診断テストとして、韓国で開発されたスマホ依存「症」の尺度を部分流用します。以下の項目が当てはまるかどうかチェックしてみてください。**一つでも当てはまれば、スマホ依存「症」を疑ってみてよいでしょう。**

ここでスマホ使用というのは、スマホだけでなく、パソコンやタブレットなどネット端末機器すべてを含んでいます。



1. スマホ使用で、学校の成績や業務実績が落ちた。
2. 「やめなくては」と思いながら、いつもスマホを続けてしまう。
3. スマホをしているために疲れて授業や業務時間に寝る。
4. スマホをしていて、計画がまともにできなかったことがある。
5. スマホをすると気分がよくなり、すぐに興奮する。
6. スマホをしているとき、思い通りにならないとイライラしてくる。
7. スマホができないとそわそわ落ち着かなくなり焦ってくる。
8. 一度スマホを始めると最初に心に決めたよりも長時間スマホをしてしまう。
9. スマホの使用を減らさなければならないといつも考えている・・・



（厚労省指定依存症全国拠点機関「久里浜医療センター」  
ウェブページ「ネット依存治療部門」より [http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar\\_07.html](http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar_07.html)）

