

あなたは大丈夫？ 急増しているスマホ依存症の現実と解決策

まとめ

スマホを使いこなすのか、
スマホに使われるのか？

スマホは現代社会において
無くてはならない存在になった

手のひらサイズのパソコンを持っているのと同じ

いつでも最新の情報をネットから
引き出すことが可能になった

電車の乗り換え案内、メールの連携、カメラ、動画、
様々なSNSなどのコミュニケーションツールなど
これひとつで全てを賄えるようになった

この便利ツールを完全に使うのを
やめるとするのは現実的ではない

完全に使用をやめてしまえば、デジタルデバイド
(情報格差)が広がり、情報の差=所得の差もさらに広まるだろう

問題なのは「スマホに使われてしまう人達」

必要なときだけ、ツールとして使っているのは
「スマホを使いこなしている人」



必要のないときもスマホをいじってしまう人は
スマホに使われてしまっている危険な人



我々はスマホを使う側、動かす側、
自分の意志でコントロールする側になくてはならない

ネットという海は無限に情報があり
情報中毒、刺激中毒になってしまうと
脳や身体を休ませる時間がなくなり、
精神疾患、肉体疾患の危険がある



便利なツールや情報はすべてもうそこにある。
必要なときにそれをどう活かし使うかが、
これからの私たちの課題かもしれない

スマホを使わない日はない私たち

スマホ所持率は全体で60%超え

20代においては94%以上にものぼる

スマホを所有する15~59歳の男女562人を
対象に実施したアンケート調査



「自分はスマートフォンに
依存していると思いますか」

「かなり依存している」「やや依存している」と
答えた人の割合が、合わせて8割を超えている

若い世代を中心にスマホ依存が進行している

スマホはいらないのか？ デジタルデトックスの必要性

IT依存症を防ぐために、
質問をしたところ



「デジタルデトックスが
自分に必要だと思いますか」

約半数が
「私には必要だと思わない」と回答

つまり、「スマホに依存していると自覚はしているが、
脱却する必要はない」と考えている人が多い

スマホ依存がもたらす悪影響について
深刻に考える機会がないことが原因の一つ



デジタル機器を一切使わない1人だけの
静かな時間が現代人には絶対必要

スマホ依存による弊害とは

アメリカでは、スマホが気になりすぎて、
リアルなコミュニケーションを阻害する
現象を指す「Phubbing (ファブビング)」
という新しい英語も生まれるほど

会話中にスマホ画面を見てしまう
コミュニケーション障害

歩きスマホによる事故誘発 怪我

運転中のスマホ操作による事故 大事故や死亡事故にも

ブルーライトの影響による睡眠障害 うつ病にも

長時間同じ姿勢で使い続けることによって
肩こりや頭痛、血行不良、ストレートネック
などの健康被害

毎日長時間決まった持ち方をすることで、
小指が変形してしまう「テキストサム損傷」

相対的影響でうつ病や精神疾患にもなりやすい

スマホ依存の11の具体的なリスク

1 首に約27キロの負担

英ブリストル大学の研究

2 あらゆる精神病のリスクが高まる

幼児うつ

3 面と向かって、会話できなくなる

不安神経症

4 劇的な視力の低下を招く

注意欠陥

5 あなた自身の価値がわからなくなる

親離れのできない

6 LEDライト見過ぎで、
睡眠が不規則になる

うつと躁状態を繰り返す双極性障害

7 1日に2時間以上の時間を失う

統合失調症などの精神障害

8 周囲に、気を遣えなくなる

様々な問題行動

9 猫背になり、女性は
バストが垂れることも

10 自分の五感が、弱くなる

11 仕事を家庭に、
持ち込んでしまう

スマホ依存の原因

ニュースアプリ 常に最新のニュースを入手したい

LINE SNSでリアルタイムに
友人とやりとりしたい

Facebook

ゲームアプリ スマホゲーム

YouTube動画

スマホ依存を疑う人

モバイルバッテリーを
常に所有している人

常にバッテリーを持ち歩かなければならぬほど
スマホを高頻度で使用している人は、スマホ依存の
危険がかなり高いといえる

仕事で連絡手段として使う分には仕方がない

SNSやゲームなどの使用でしょっちゅう充電切れ
してしまっている人は、スマホとの付き合い方
を見直してはいかがだろうか？