

## 「スマホ依存の現状と対策」について

—神野美智男先生の講演から学ぶ—

開倫塾

塾長 林 明夫

1. おはようございます。開倫塾塾長の林明夫です。今朝も「開倫塾の時間」をお聴きいただき、ありがとうございます。5月25日の土曜日に、福島県福島市にある有朋高等学院で校長先生をしていらっしゃる神野美智男先生の講演会が開倫塾でありました。テーマは「スマホ依存の現状と対策」で、若者のネット利用の現状を踏まえてどうしたらよいのかというお話でした。本当によい勉強をさせていただきましたので、今回はそのお話の中身を少し紹介いたします。
2. 神野先生は立派な方で、東北大学で情報工学の博士号を取り、また、公認心理士の資格も持っています。先生によると、スマホを毎日何時間もいじっているスマホ依存症の人が増えていることが問題で、それを簡単にチェックできる項目は9つあるとのことでした。
3. その1つは、メールを何度も何度もチェックすることです。私も結構やっていますので、もしかしたらスマホ依存症かもしれません。
  - 2つ目は、仕事や目的のためではないのに、1日3時間以上ネットをしてしまうことです。仕事や目的のために、ネットでいろいろなことを調べるのは変でも何でもありません。しかし、そうではないのに1日3時間以上ネットにつなぐのは、依存症かもしれません。
  - 3つ目は、目的もないのに動画を閲覧してしまうことです。
  - 4つ目は、友達といるときでもスマホを見ていることです。これも時々ありますよね。
  - 5つ目は、毎日寝る前にネットで動画を見ていることです。
  - 6つ目は、スマホのせいで夜更かしをして慢性的な睡眠不足になってしまうことです。これなどは、本当にネット依存そのものだということです。
  - 7つ目は、スマホ禁止のところでもどうしてもいじってしまうことです。
  - 8つ目は、ネットをしているときは楽しいけれど、家族や友達といるときはちょっと退屈だと感じるということです。
  - 9つ目は、ネットをしていないときもでネットのことを考えてしまうことです。これらが、スマホ依存症というか、ネット依存症の簡単なチェック項目だそうです。

4. では、ネット依存症と考えられる人はどのくらいいるのでしょうか。2018年のベネッセの調査では、大体、中学生の男子は10%、女子は14%、高校生の男子は13%、女子は18%~19%だそうです。やはり女子のほうが多いということです。
5. ネットにのめり込むきっかけは、男子はオンラインゲームです。ゲームの開発者は売れることを目的としますので、どんどん興奮するゲームを作ります。ゲームをするほうは快感を得ることを目的としますので、より強い刺激を求めるようになります。そのため、なかなかやめられないのです。女子のきっかけはSNSで、特にラインですね。これにはFacebookなどもあります。結局、気の合う友達がない・友達とトラブルがある・家庭以外に安心できる居場所がない・自分の力を生かせる場所がない・いじめや暴力の被害にあっている・先生や身近な大人との関係が希薄である・厳しい規則や規制の重圧への反発がある・学校や課外活動が荒れている・成績がどんどん下がってしまった・授業がわからない、最終的には試験や受験の重圧・周囲の期待の重圧があることなどが、社会的な要因だといわれています。
6. 依存症になるとどんな影響があるかということ、健康面では睡眠障害です。生活リズムが乱れて昼と夜が逆転し、最終的には集中力が低下してしまいます。また、視力に障害が出ます。強度の近視になってしまったり、若いのにスマホ老眼になってしまったりするほどです。さらに、スマホ巻き肩と呼ばれる肩凝り・息苦しさが出てきます。中高年の方に多いですが、肘の痛み・指の腱鞘炎や変形もあるとのこと。
7. 学業や運動能力にも影響します。スマホばかりやっている訳ですから、勉強する時間が減ります。また、勉強に集中するのが難しくなります。すると、学力の低下、学習能力の低下が顕著です。また、運動時間も減って、運動能力が低下します。ずっと黙っていますので、言語能力も低下します。
8. ですから、以上のような症状が出たら、親子間でスマホ使用のルールを作るとよいでしょう。そして、ルールを破ったときはちょっと厳しい態度で臨んだり、子供との会話の時間を毎日確保して真剣に向き合ったりしていただきたいと思います。一番いいのは、週末などに家族全員で一日中スマホを持たない日を作ったり、通知機能をオフにしたりすることです。使えないようにしてしまうことも考えに入れ、対策を立てていただければと思います。今日は、スマホについて少しお話をさせていただきました。