

携帯・スマホ依存症になっていませんか？

依存症というとお酒や薬物をイメージするかもしれませんが、最近はインターネットに依存する人が増えています。特に携帯電話やスマートフォンはいつでも持ち歩けるため、使用時間には注意が必要です。時間に余裕のある夏休みを使って、自分の使い方を見直しましょう。



多く当てはまるほど要注意！依存度チェック

- 食事やお風呂の間も友達とのやりとりやゲームのことが気になる
- 友達と遊んでいる時もう携帯やスマホをさわってしまう
- 家族などから携帯やスマホを使用している時間が長すぎると叱られた
- 時間を忘れて画面の中に熱中してしまい、用事などに遅刻したことがある
- 布団の中に持ち込んで眠るギリギリまで操作してしまう

携帯やスマホに依存するとなぜいけないの？

集中力がつづかない



勉強しよう！と思いついても、つい中断して画面を見てしまったり、人の話を聞いている間も内容が頭に入りません。

顔の見えないコミュニケーションの不安



文字でやりとりする中で相手の感情を上手く読み取れず「もしかしてこんな風に思っているのかな」などと必要以上に不安になってしまうことがあります。

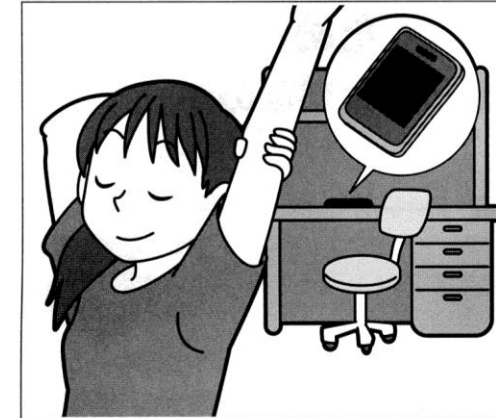
できないことのストレスが大きい



いつでも手に取れるからこそ触れないとストレスがたまり「そんなのいつでもできるでしょ」などと中断させられると激しく怒ったり反発してしまいます。

依存症になる前に…生活習慣も見直そう

「つながらない日」を作ってみる



例えば旅行で電波が入らない場所に行った「つもり」で一日携帯やスマホに触らない日をつくってみましょう。暇だと思った時間と同じくらい、いつもは携帯やスマホを触っていたと思うと、かなり長時間熱中していることがわかります。また、手に持った画面を見ている時は視線を胸の前くらいに下げ続けているため、首の骨が曲がって猫背になりがちです。「つながらない日」は背すじを伸ばすことを心がけ、体もリフレッシュしましょう。

生活習慣ときっちり分ける



食事、お風呂、睡眠、トイレ…のような、生活する上で必ず行わないといけないことと、携帯・スマホの操作を並行してしまうと、どちらもダラダラ長引いてしまい、結局自由な時間は減ってしまいます。お風呂に入っている間に気になるのなら「●●時までにはお風呂から上がろう」と生活習慣の方を時間で区切り、先に終えてしまってもいいでしょう。眠る1時間前にはやめるのが理想的です。布団に入ってから携帯やスマホにさわるのはやめましょう。

1日の使用時間を決める



インターネットの使用は1日2時間くらいまでが望ましいといわれています。しかし携帯やスマホはいつでも手に取れるので「2時間」と決めて一気にやってしまうと、それ以降できないストレスが増えてしまいますね。2時間を10分で区切っていけば1日12回できるようになります。時計をこまめに確認し、時間のかかる用事でなければ短い時間で切り上げる習慣をつけて、上手に利用しましょう。

「高校生のWEB利用状況の実態把握調査」リクルート進学総研

スマートフォンの所有率は2011年調査より5.5倍となる82.2%へ増加。スマートフォンを勉強に使う、いわゆる「スマ勉」の活用者は約6割に上り、アプリ利用者は92.6%。また、1日4時間以上利用している高校生は7人に1人と2011年調査よりも増加傾向にある。

