

スマホの使い過ぎは 心に悪影響を及ぼす

生活に欠かせなくなったスマートフォン（スマホ）。しかし、長時間使っていると心に悪影響が及びます。この機会にスマホとの付き合い方を考えてみましょう。

依存、キレやすい、抑うつ…。スマホは心を脅かす

スマホでゲームやSNS、動画視聴をしていたら時間を忘れて没頭してしまった経験はありませんか。スマホには依存の危険があります。スマホによって仕事や家事、生活習慣などに何らかの支障が出ていたら注意が必要です。こどもはとくにスマホに夢中になりやすい傾向があります。

また、スマホを見て息抜きをしているつもりでも、それが長時間になると脳が情報過多になって疲弊し、思考や記憶、感情のコントロールなどをつかさどる脳の部位が機能低下を起こします。その結果、単純ミスやもの忘れが増え、キレやすくなったり、抑うつになることもあります。

仕事や家事、勉強の時間が削られている

気がつくとも長い時間
スマホを使っている

睡眠や食事が
おろそかになっている

頻繁にスマホを
チェックしてしまう

家族や友だちより
スマホを優先してしまう

キレやすい・抑うつ状態



思い当たる人はスマホの使い過ぎに要注意

意識的にスマホと距離を置く時間を設けよう

スマホに依存しやすいのは、快楽や人とのつながりなど、心を充足させるものを手軽に得られるからです。心の健康を守るためには、大人もこどもも意識的にスマホと距離を置く時間を設けることが大切です。

スマホをダラダラと使わない

- 目的を持ってスマホを使う。
- スマホの使用時間は1日合計30分～1時間程度に決める。

ながらスマホをしない

- パソコンやテレビを見ながらスマホを見ない。
- お風呂やトイレ、寝室などにスマホを持ち込まない。

ぼんやりする時間を持つ

- ぼんやりする時間が脳の情報過多を解消する。
- 通勤時やコーヒータイムを「ぼんやり時間」にする。

スマホのない生活に慣れる・楽しむ

- 短時間の外出時はスマホを持たない。
- ハイキングなどリアルな場での楽しみを作る。



こどもがスマホに依存していると感じたら

学校や友だち関係、家庭などで悩みがある場合が多いため、まずはこどもの悩みについて親子で話し合ってみましょう。