

人類の敵はスマホ！？

所属 仙台第三高等学校 福祉・スポーツ
D2班



1. 序論

近年、日本ではスマホ依存が深刻な社会問題となっており、学習能力や運動能力の低下などが憂慮されている。そこで、私たちはスポーツによってスマホ依存を解決できないかどうか考えた。また、十代の思春期、青年期で特に依存傾向が高いので、私たち三高生もスマホ依存に陥っているのかどうか調べてみたいと思った。

まとめ・結論

スマホ依存の治療にはスポーツや生活リズムの改善が有効である。受験に向け、自分たちのパフォーマンスを高めるためにも、スマホとの適切な距離をとることが大切である。また、スマホ依存の問題としっかりと向き合い、新たな治療法や予防法などを考えていく必要がある。

2. 材料と方法

〈スマホ依存の症状〉

一日中スマホが気になる
デメリットを認知していながら使用がやめられない
使用できない状態が続くとイライラして落ち着かない

〈スマホ依存の定義〉

- ・近くにスマホがないと不安になる
- ・やめたくてもやめられない
- ・意味もなくスマホを開いているときがある
- ・気づいたら長時間使用してしまう

〈スマホ依存に陥る背景〉

人間関係のストレスや、生きづらさからの逃避行動。
ゲームやネットによる、前頭前野と辺縁系のバランスの崩れなど

〈アンケート調査〉

対象 仙台三高 1, 2, 3年生 63人
調査形式 Google フォーム
調査期間 6月25日 ~6月日
右下グラフ参照

〈依存症治療〉

依存治療施設(タカハクリニック)で実際に行われている治療方法とその目的

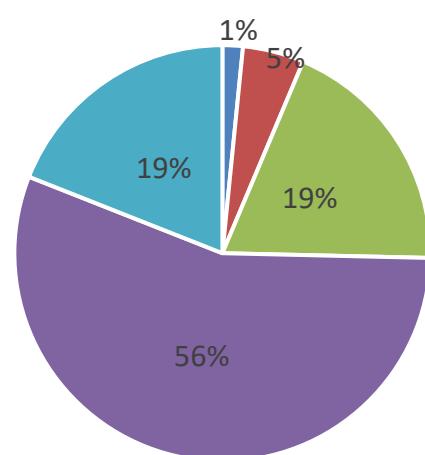
- ①健康管理と**運動療法**：生活リズムを改善し、悪循環のシステムを変えていく。
- ②個別面接とグループ療法：生きづらさのサポート。
- ③認知行動療法：自らの現状を把握し、依存症を客観的に捉える。
- ④他の精神疾患への対応：発達障害、うつ病等を合併してる場合。
- ⑤家族支援：依存患者を支える家族へのサポート。

3. 結果・考察

〈アンケート調査より〉

スマホ依存の定義に当てはまる使い方をしている生徒が多いため、三高生の多くがスマホ依存の傾向にあるといえる。彼らがスマホ依存の危険性についてどれほど知っているのか追加調査する必要がある。

スマホを使用の際、次のような状態になったことはありますか？



- 近くにスマホがないと不安になる
- やめたくてもやめられない
- 意味もなくスマホを開いているときがある
- 気づいたら長時間使用してしまっている
- 特になし

参考文献

https://www.lab.toho-u.ac.jp/med/omori/mentalhealth/mantal/smartphone_dependence/index.html 東邦大学医療センター 大森病院メンタルヘルスセンター スマホ依存について デイケア
<http://www.enomoto-clinic.jp/care/internet/#scroll-secition2> 医療法人社団 榎本クリニック インターネット依存デイナイトケア 治療の三本柱 主なプログラムの紹介