

私たちはスマホに支配されていないか

D2 班

宮城県仙台第三高等学校

近年、スマートフォン普及により、人々の「スマホ依存」が社会問題になっている。

スマホ依存とは、「スマートフォンの使用を続けることで、昼夜が逆転する、成績が著しく低下するなど、様々な問題が起きているにもかかわらず、使用をやめることができず、スマートフォンを持っていないと、イライラして落ち着かなくなるなどの、精神的に依存してしまう状態のこと」をいう。

その背景には、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が挙げられる。

そこで私たちは、まず本校生徒がスマホ依存なのかどうかをアンケートで調査した。その結果、スマホ依存の定義に当てはまる生徒が多く、スマホ依存の傾向にあるといえるだろう。

スマホ依存治療には、生活リズムの改善が有効である。例として、日光浴をあげる。朝、太陽の光を 15～20 分程度浴びると、体内時計がリセットされるため、15～16 時間後にメラトニンが分泌され、眠気が生じ、生活リズムの乱れを解消することができる。

1 背景

近年、スマホ依存症に陥る人が増加している。症状や程度に個人差はあるが、重症化すると、集中力や運動能力が低下し、日常生活に悪影響を及ぼすことが分かっている。しかし、現在、正しい治療法が世間一般に認知されているわけではないため、自己流の方法で、克服しようとして、かえって悪化させることもある。誰もがスマホ依存症になりうる今こそ、皆がスマホ依存症との正しい向き合い方を知る必要がある。

2 材料と方法

① アンケート調査

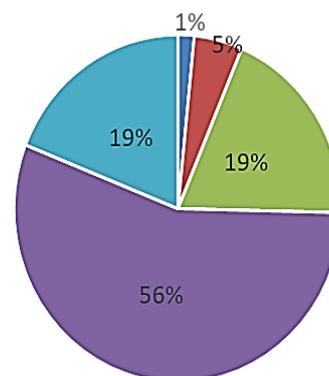
対象 仙台第三高等学校 1, 2, 3 年生

63 人

調査形式 Google form

調査期間 6 月 25 日～6 月 28 日

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

3 結果と考察

〈結果〉

アンケートより、8割以上の本校生徒がスマホ依存の定義に当てはまるような、スマホの使用状況にある。

◎依存治療施設(タカハシクリニック)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。

⇒スマホ依存症に陥る原因として、人間関係や環境へのストレスなどが挙げられる。

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。(専門家と一緒にスマホ依存症に陥った原因を掘り下げ、治療計画を立てていく。)

④他の精神疾患への対応:発達障害、うつ病等を合併している場合。

⑤家族支援:依存患者を支える家族へのサポート。

〈考察〉

スマホ依存症には、私たちを取り巻く社会状況や脳の変化など様々な要因がある。そのため、スマホ依存症治療にはスマホとの関係を断つだけでなく、健康管理や自らの現状把握、医療的な治療といった多面的な観点からのアプローチが必要であり、より効果的なスマホ依存症治療を行うには、専門家のいる外来を積極的に利用することが効率的であると考えられる。また、学業や部活動に忙しい三高生も現在スマホ依存の傾向にあり、学校内でもスマホ依存症についての理解を深める取り組みをしていく必要があると考えられる。

4 参考文献

○Web ページ

榎本クリニック <http://www.enomoto-clinic.jp/care/internet/#scroll-section2>

TERADA 医療福祉カレッジ

<https://www.terada-medical.com/column/mental/%E9%9B%86%E5%9B%A3%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E7%99%82%E6%B3%95%E3%81%A8%E3%81%AF/>

セロトニンとメラトニンの関係

大原薬品工業

閲覧日 2020年6月22日

https://www.ohara-ch.co.jp/meitantei/vol01_2.html

タカハシクリニック

訪問日 2019年11月27日

頂いた資料を参考にしている

睡眠リズムラボ

大塚製薬

閲覧日 2020年6月22日

<https://www.otsuka.co.jp/suimin/influence.html>