



スマートフォン(スマホ)が普及し、子どものスマホへの依存(スマホ依存)が危惧されるようになってい...

久里浜医療センター 名誉院長



樋口 進さん

心身への影響は?

「スマホ依存」は、正式な病名ではありません。とはいえ、過剰な使用が続くと、心身に悪影響を及ぼし、日常生活に支障を来すようになることがあります。スマホ依存とは、そうした病的な状態を指す言葉と言えるでしょう。

スマホの利用時間は、若い世代ほど長くなる傾向があります。1日6時間以上の使用者は、50代の男女で約1割なのに...

10代の男女ともに、約8割がスマホ依存を自覚しているという調査もあります。小学生以下の子どもたちにも、スマホ依存は広がっています。

な手段となります。ただ、今まで子どもが使用していたスマホを取り上げたり、突然制限をかけたりますのは反発を招きます。まず、スマホの過剰使用によってどんな問題が起こるのかを話し合い、本人に納得してもらうようにしましょう。

問題点を話し合う場を

心配になったら?

スマホの過剰な使用によって不調を感じているにもかかわらず、そのまま放置しておくこと、依存が進む恐れがあります。

「家にこもって学校を休む」などは、スマホに没頭し、「食事を食べない」「昼夜が逆転する」...

ルールをどう守る?

子どもが過剰使用の深みにはまるのを防ぐため、家庭での使用ルールをどのように考えていけばいいのでしょうか。

- ①眠れない ②集中力の低下 ③ストレスの蓄積 ④筋肉の痙攣や手指の痛み ⑤目への悪影響 ⑥耳への悪影響 ⑦抑うつがある場合は、症状や不安が強まる恐れ



「時間」「場所」の2点について、「わが家のルール」を決めるよう推奨しています。依存は、いつでも(時間)、どこでも(場所)という状態が続いた時に起こりやすくなるからで...



「場所」については、「自分の部屋では禁止」「ベッドの中では禁止」など、家の中でスマホを持っていかない場所を話し合って決めます。

を活性化させ、行動をエスカレートさせます。求める刺激が強まり、本人の力ではコントロールできなくなってしまう。こうしたゲームやギャンブルへの依存は、脳の病気にされてお...

制限機能を活用する

ゲームなどの課金システムは、トラブルを招きやすいだけでなく、課金によって刺激が高まり、子どもがゲームに依存しやすくなってしまう。

特に、子どもが低年齢の場合は、自由に課金できないよう、保護者が設定しておくようにしましょう。

※スマートフォンなら「スクリーンタイム」をオンに、アンドロイドなら「ファミリーリンク」アプリを入れるなどの方法があります。

スマホ依存がわかる本 近著『スマホ依存がわかる本』(講談社)

イメージイラスト/PixTA