

# igokoro

いごころ

VOL.  
15

連載

医療現場で働く人 / 医大生とおしゃべり

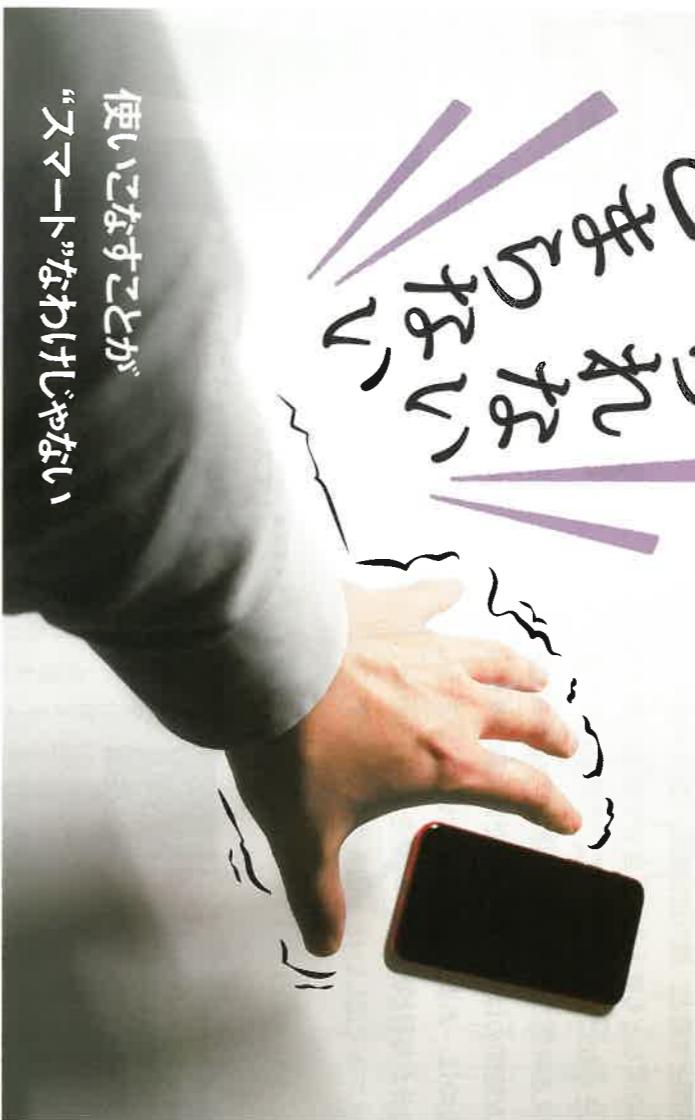
今回お話をいただいた先生

上田 由桂

うえだ・ゆか / 福島県立医科大学  
医学部神経精神医学講座助手



特集



## スマホ依存・ネット依存が増加中

インターネット(ネット)やスマートフォン(スマホ)は毎日の生活に欠かせなくなりました。でも最近、成績が下がった、遅刻が多くなった、イライラするなどが思い当たる人は、知らず知らずスマホ依存になっているかも…。

今回は、ネットやスマホとの付き合い方のお話です。

## いくつ当てはまりますか？

*Let's check it out!*

こんな人はスマホ依存かも！

- ネットに夢中になっていると感じている
- 満足を得るためにネットを使う時間がだんだん長くなっている
- ネット使用を制限しようとして、うまくいかないことがある
- ネット使用を制限した時、不機嫌やイラライラなどを感じる
- 予定していた時間より長い時間ネットを使ってしまう
- ネットのために大切な人間関係や学校の活動を台無しにした
- ネットへの熱中をかくすため、家族や先生にうそをついた
- 不安や落ち込みなどいな気持ちから逃げるためネットを使う

※ 2017年度厚生労働科学研究「飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する研究」賃用票より作成

5つ以上当てはまつたら要注意！

ネットやスマホの使いすぎが、私たちの心や体にどんな影響を及ぼすのか、見ていきましょう。