

Isokoro

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



How many are true with you?

いくつ当てはまりますか？

01

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や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」質問票より作成

5つ以上当てはまったら要注意！

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。

まず、皆さんの、ネットやスマホとの「付き合い方」をチェックしてみましょう。この質問はインターネット依存状態を調べるためのものです。5つ以上当てはまる場合はネット依存が疑われるとされています。

この表の質問を使って2017年に行なった厚生労働省の調査によると、ネット依存が疑われる中高生は、中学男子10.6%、中学女子14.3%、高校男子13.2%、高校女子18.9%でした。全国約650万人の中高生のうち93万人、つまり15%近い中高生がネット依存と推計されました。

この調査では、30日以内にネットを使った人のうち、中学生の70%以上、高校生の90%以上がスマホを使ってアクセスしていることも分かり、ネット依存とスマホ依存には密接な関係があり、両者はほぼ同じ意味に捉えて良いといえそうです。利用するサービスでは、LINEやTwitterなど会員制交流サイト(SNS)の利用率が高校男子で85～90%、高校女子は92～96%に達していました。このほか、動画サイトの視聴、オンラインゲームなどにもスマホが使われていました。

ネット依存の問題としては、「成績低下」が高校1年で57.1%、高校2年で53.3%、高校3年で41.9%が経験していました。「居眠り」も多く、高校1年で47.4%、高校2年で50.5%、高校3年で53.2%でした。このほか、遅刻や友だちとのトラブルも多いことが分かりました。皆さんは、いかがでしょうか？ 少しでも思い当たることはありませんか？

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。