



# スマホ×心



依存しやすく抜け出しにくい「スマートフォン依存」

厚生労働省研究班の2018年の調査では、  
日本の中高生のおよそ93万人（14.2%）  
に「インターネット依存」の傾向があると推計  
されています。

スマホを使いすぎることによって、「日常生活  
や仕事、学校での社会生活に支障が出  
ているか」という視点で主に判断され  
ます。



## リスク～男女別・依存しやすいコンテンツ～

特に依存しやすいものは、パズルゲームなどに代表される「ゲーム」、LINE、Instagram、Twitter（2023年7月28日よりXへ改名）などの「ソーシャルネットワーキングサービス、SNS」があります。病院を受診する9割が男性、1割が女性で、男性の多くは主にゲーム、女性の多くは主にSNSを過剰に使っています。

## ～なぜスマホに依存してしまうのか～

特に女性の場合、コミュニティからの疎外感に敏感な人が多い傾向があります。たとえば、学校などで現実の人間関係がうまくいかないとき、自分が応援しているアイドルなどのコミュニティをSNS上で見つけると「自分の居場所はここだ」と感じてのめり込み、今度はそのコミュニティから外されることが不安になって、さらに過剰に使い続けるケースが多いようです。

※雑誌「健」子どもとスマホより

## ～スマホを使う時間を減らしたい人は…～

- ①机に出すときは裏返しにする
- ②スマホカバーを手帳タイプのものにする
- ③アナログな趣味を持つ（絵を描いたり小物を作ったり、楽器を弾いたりするなど）  
※自分の手を使いながら物が出来あがっていく課程に夢中になり、精神的にも穏やかになります
- ④軽い運動をする（外に出て、景色や風や太陽の光を浴びながら体を動かすと心身ともに健やかな気持ちになります）
- ⑤充電を1日1回までにする（必要なときに使えるように考えて使う、ゲーム時間の制限にもなる）
- ⑥リアルなコミュニティを複数もっておく（SNSは共感し合える場ですが、リアルな友達や家族、身近な先輩、教員などの大人などいろいろな人と出会って視野を広げることが大切）  
※中学生の内は限られた中で過ごしていますが、その狭い世界が自分の世界、目の前にあるものがすべてと思わないで。



## スマホに依存しやすい理由

- スマホ自体が持ち運びしやすく、時間や場所を選ばず「いつでも」「気軽に」扱えること
- スマホで扱えるコンテンツ自体にアクセスをうながす工夫がほどこされていること  
（アクセスしてログインするとそのコンテンツ内で使用できるポイントが獲得できるなど）



スマホは私たちの視野を広げてくれる素晴らしいツール。  
自分がよりよい生活を送るために、スマホに振り回されたり、一喜一憂したりなど、心を支配されないことがないように、自分がスマホを上手に使うという意識で活用しましょう。