

健康メモ

子どものスマホ依存いぞん

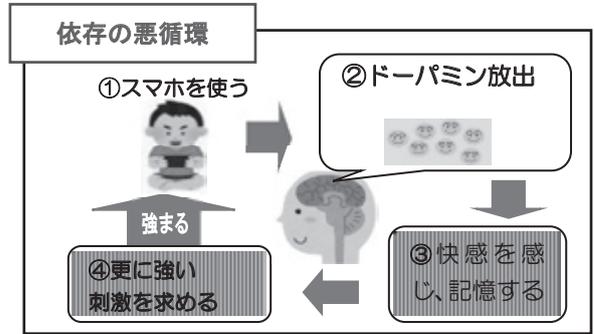
【スマートフォン利用はいつから?】

スマートフォン(スマホ)を利用している子どもは小学生40%、中学生74%、高校生98.5%となっており、年々低年齢化してきています。(内閣府R3年度青少年のインターネット利用環境実態調査報告書)

【スマホ依存が起こる理由わけ】

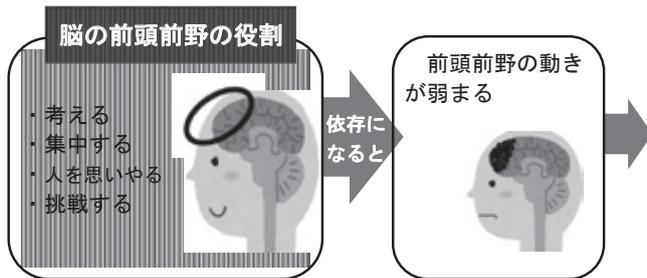
ヒトは「ドーパミン」という快感物質が脳から出ることによって、「嬉しい・楽しい」という気持ちや意欲が沸きます。

スマホの刺激は、例えば薬物やアルコールより素早く反応し脳からドーパミンが出ます。繰り返しの刺激で、更に強い刺激を求めようになり、依存が強まっていきます。



【脳へ影響】

スマホの依存状態が続くことで、「考える」「集中する」「人を思いやる」といった人間らしい脳の機能が弱まってしまう。



思考と行動の変化

- スマホのことが頭から離れない
- 手元がないと不安になる
- 充電がないと不安になる
- 自分でやめることが難しい
- 食事や睡眠より優先する
- 勉強などに集中できない、意欲が沸かない

生活への影響

- ▲ 朝、起床できない(夜遅くまで起きている)
- ▲ 遅刻・欠席・居眠りが増える
- ▲ 食事や他の遊びへの興味が薄れる
- ▲ 感情のコントロールがしづらい
- ▲ コミュニケーションがとりにくい
- ▲ 学習意欲や成績が下がる

【他国の対応】

日本にはまだスマホ等に関する具体的な規制はなく、自治体(香川県では条例作成)や保護者に任せられていますが、スマホ依存による問題の深刻性から政府主導で規制に取り組んでいる国もあります。

- 韓国: 強制的シャットダウン制度(16歳未満は0~6時までオンラインゲームにアクセスできない)等
- 中国: オンラインゲームに関する規制(13歳未満は1日最大1時間まで。13歳~18歳まで最大2時間)等

【依存にならないために】

スマホは便利で生活に欠かせませんが、使い方を誤ると日常生活に支障がでたり、トラブルに巻き込まれる危険性があります。「上手に操作できること」と「適切に使えること」は別です。安易に子ども任せにするのではなく、親が危険性を認識し子どもの使用に責任を持つことが大切です。

①親子で確認

スマホによるキケンやトラブルを知り、事前に回避の方法を一緒に確認

②スマホの管理やフィルター



③家庭のルール作り

- 時間 □ 場所
- 使い方 など

④ルールを破ったときの対応



⑤スマホ以外の充実

家族と一緒にできること、自分の好きなことをみつけ、時間を作る