



生徒指導部だより

2月号

平成 31 年 2 月 15 日(金)

秋田県立十和田高等学校

生徒指導部 発行

文責：小笠原 和寿

◆◇◆ スマホ依存症について ◇◇◆

さあー！いきなりですが、チェックスタート！学校が休みの日という設定でやってみましょう。

①スマホ依存度チェック

- 寝るとき、必ずスマホを枕元に置いて寝る。(アラーム使用以外の目的で)
- 食事中でもスマホを見ることが習慣になっている。
- トイレに行くとき、必ずスマホを持って行く。
- 入浴の際、脱衣所に必ずスマホを置いている。または、入浴時にもスマホを持って入浴する。
- 歩行中や車や自転車の運転中でもスマホを操作してしまう。
- 人と話しているときも、スマホを扱うことが多い。
- スマホが身近に無いと、とても不安になる。
- 近くにいる人の着信音やバイブが鳴ると、つい自分のスマホかと思いきやすぐにスマホを見てしまう。
- スマホを使って SNS を毎日必ずチェックしている。
- 充電が切れたり、電波のない環境にいるとイライラする。

当てはまった数が「5～7個」の人。依存症に近付いているか、すでに依存症です。スマホのせいで視力の低下や肩こりや首の痛みなどの身体の不調を引き起こしていませんか。スマホばかり触っているあなたに対して周りの人が離れていくこともあるかもしれません。少しずつ、1日30分でもいいのでスマホから離れてみましょう。おいしい食事を味わうことや、いつも歩く道で新しい発見をするなど、生活を楽しむことができるようになるといいですね。

当てはまった数が「8個以上」の人は重症です。スマホがないと精神的に不安になり勉強や仕事が手に付きません。また、人と話すのさえ億劫になってしまうことあるのではないのでしょうか。身体的異変が顕著な場合は依存症の治療が必要な場合がありますが、一人ではスマホから離れることができないという場合は専門機関を頼るようにしましょう。だそうです。

ある研究グループが無作為に選んだ全国264校の中学・高校にアンケートを行ったところ、ネット（スマホ依存、ゲーム依存、SNS依存含む）依存の疑いがある子どもが、中学生の6～8%、高校生の9～11%、推計で51万8千人にも上ることがわかりました。予備軍を含めれば、全国で70万～80万人の子どもが該当すると推測されます。以前は、オンラインゲーム依存がほとんどでしたが、スマートフォンの普及によって、LINEをはじめとするSNS依存の患者さんが増えているそうです。

②スマホ依存による症状

1. 依存症状、禁断症状

◆仕事や勉強中、家事の合間などでも、SNSやサイトなどの更新状況が気になる。◆お風呂やトイレなどでも、肩身離さずスマホを持ち歩く。◆充電が切れたり、電波のない環境にいるとイライラする。◆プライベートのスマホの利用時間が1日5時間以上。◆少しだけのつもりが、つい延々とスマホを触ってしまう。これらは、スマホ依存症の典型的な症状です。スマホが見当たらない・触れられない環境になると、強い不安を感じるようであれば禁断症状の表れだといえるでしょう。禁断症状が起こることによって、仕事や日常生活に支障をきたす場合は、自分がスマホ依存症であることを自覚しましょう。

2. うつ病やパニック障害

Instagram、Twitter、LINE、Facebookといったネット上での人間関係が盛んになればなるほど、そのネット上の世界が中心となつてしまい、逆に実生活での人との交流がどんどん減っている人は少なくありません。これが原因で引きこもりになったり、重い依存症

によってうつ病やパニック障害、自律神経失調症などを引き起こすこともあります。

3. 肩こり、頭痛、血行不良

スマホの画面を見るとき、背中が丸まって猫背になってしまう傾向があります。猫背は肩こりや頭痛、血行不良などを引き起こします。他にも、胃もたれや生理痛、便秘、冷えやむくみの原因にもなります。

4. ストレートネック

長時間うつむいた姿勢でスマホを使用することで、本来カーブしているはずの首がまっすぐに变形してしまうことをストレートネックといいます。ストレートネックの人は、肩こりや頭痛、吐き気、手のしびれ、めまいなどの症状を訴える人が多いようです。

5. 不眠症

画面から放たれるブルーライトは、脳を目覚めさせ、睡眠のリズムを狂わせる原因となる光です。朝日の光とよく似ていることから、就寝前にスマホを使用することで、眠りにくい状態をつくってしまっているのです。寝る1時間前にはスマホの使用をやめましょう。

6. 視力低下

スマホの小さな画面に表示される文字は、どうしてもかなり小さくなってしまいます。この小さな文字を長時間見続けると、目が非常に疲れます。スマホの使用による疲れ目から視力低下を訴える人が、ここ数年で急増しています。

7. 小指の変形

スマホを持つとき、スマホの底に小指を置いて支える人が多く、この持ち方によって小指への負担がかかり、変形するケースが増えています。小指の変形のほかには、痛みやしびれ、タコなどの症状を訴える人も少なくありません。海外では「テキスト・サム損傷」と呼ばれ、世界中で増えている症状のひとつだといわれています。

③スマホ依存症への対処する10の方法

1. 予備のバッテリーを持ち歩かない

スマホ依存症の人は、スマホの電池がなくなるのが怖く、予備のバッテリーを持っているかと思います。しかし、バッテリーがあることでさらに使ってしまうという悪循環に陥ってしまいます。

2. 枕元にはスマホを置かない

多くのスマホ依存症の方は、寝る直前や起きた直後も布団の中でスマホをいじっているのではないのでしょうか。手の届く範囲にスマホがなければ使わなくなり、寝る前と起きた後のスマホ使用を抑えることができます。

3. 長く使いがちなアプリをフォルダに入れる

Twitter、まとめサイト、ゲームなど、時間つぶしで使ってしまうアプリがあるかと思います。まずは、どんなアプリが時間を奪っているのかを把握しましょう。そして、それらを消さずにそれ専用のフォルダを作ってまとめるようにしましょう。すると、必ずそのフォルダを探しタップする手間がかかるので無意識には使わなくなります。

4. 電源を切る習慣をつける

電源を入れる動作はなかなか時間がかかるのでできるだけ避けたいものです。それを利用して、こまめに電源を切る習慣をつけるとスマホを使う時間を減らすことができます。マナーモードでも良い場面であえて電源を切っておくようにしてみましょう。自分の意識もオンオフつけられます。あえて電波の届かない場所に行く予定を作るのも有効です。

5. ポケットに入れない

ポケットにスマホを入れておくと、空いた時間にすぐに取り出して使うことができます。スマホ依存から抜け出すためには、すぐに使えないようにしておくことが大切です。普段からわざとバッグに入れるようにしておくと、移動中など使わなくてもいい時に出さなくて済むようになります。

6. 音楽プレーヤーは分ける

スマホも最近では音質が良いので、音楽プレーヤーも兼ねているということがあるかと思います。しかし、音楽を聴こうとスマホを開いて、曲を買えようとスマホを開くと、操作のたびにそれ以外のアプリに「寄り道」するきっかけを与えてしまいます。そこで、音楽プレーヤーと携帯電話はしっかり分けるなども意識付けのきっかけになります。

7. 使用する時間や回数を設定する

「使っていい時間/いけない時間」「使っていい回数」を自分の中で設定するのも大切です。自分の意志で使用をコントロールできるよ

うになりましょう。目安がわからない場合は、「食事中は使わない」「他人といるときは使わない」などのルールを設定することで制限ができます。

8. 通知機能をオフにする

通知のたびにスマホを開いているのは、そのついでに他のアプリを開いたり、ゲームをやってしまったりなど使いすぎてしまいます。スマホを開くきっかけをなくすためにも、重要でないアプリの通知をオフにしてみましょう。

9. あえてガラケーにしてみる

スマートフォンは便利な機能が多く、スマホに変えてから携帯依存症になったという人も少なくありません。そこで、ガラケーに戻してみるというのもひとつの手です。使用する時間をかなり減らすことができそうです。

10. 使い放題のプランから外れる

最近では多くの人が使い放題のプランに加入しているかと思います。そこで、思い切って従量制の Sim などに変えてみましょう。「〇GBまで使うことができる」という従量制の Sim であれば、たくさん使って何万円の請求が来たということもありません。

「使う時間を少しセーブした結果、少し世界が変わった」ある人の話

このままでいいのだろうか？自分はスマホ依存症の自覚はあるが、病院に行くほどではないと思っていた。しかし、現実的にスマホがないと不安になり仕事ができなくなり、イライラして落ち着かない。しかし、スマホがあればあったで、他人と話すのが面倒になり、SNS疲れ、不眠、体調不良、肩こり、頭痛など様々な依存症状が出る。つまり「体がスマホ無しで生きていけないようになっていく」ことに気付いたのだ。これでいいはずがない。とはいえ「スマホ断ち」というほどの問題意識は持っていなかったし、スマホ無しの生活は現実的に無理である。そこで、ここはひとまず「プチ克服」にチャレンジしてみることにした。まずは「1日3時間、スマホを封印したらどうなるか」を試してみた。仕事関係者から連絡が入ったら「打ち合わせ中でした」と言い訳すればいい、そう開き直って、平日の昼間に堂々と電源を切った。3時間スマホ封印と言うより、自分を納得させるために「目の疲れを癒すため」が第一目的ということにして試してみた。

遠くの景色に目をやり、青空を見上げ、深呼吸をする。スマホの使いすぎか、首が相当凝っていたので、ストレッチなんかもしてみる。その後、カフェで読書に勤しんだ。仕事で読まなくてはならない書物で、PDF化したものをスマホにも入れてあったが、活字はとて新鮮で、なにより拡大したりと手間かける必要なく読み進められたので内容をより楽しむことができた。スマホで読むより一度にたくさんの情報を頭に入れることができた気がする。今回は仕事の資料だったが、読書のために毎日30分割くことができれば、より深い理解や感動を得られるのではないだろうか。真剣にそう思った。あまった時間でメールチェックをしなくなったが、目を休めることが目的だったので、ここはジッと我慢した。予定とは別に「近々やりたいこと」を紙に書き出してみる。すると、スマホを使っているときには決して思いつかない用件が出てくる出てくる！未読本の読破、資料棚の整理、革製品のメンテ、iPod 検索……手書きの to do リストの中には、長らく忘れていた友人の名や、しばらく行っていなかったランチのお店の名前まであった。なんか楽しい気分になった。たった3時間、スマホを封印しただけで、体感的にはすごく得した気分になれた。スマホでなくてもできることは、あえて切り離して紙の本で読書してみると思いのほか楽しかったので、音楽もスマホから引き上げた。iPod 復活！同じイヤフォンを使っても、やはり音質は iPhone よりいい。次に何ができるだろうと考え、ボイスメモは IC レコーダーに、to do リストは手帳に、映画見放題サービスは自宅の TV に設定した。そして、友人からの LINE メッセージには「会ったときに話すよ」と返信た。それを受けて取られて嫌われるならその程度の友情だったんだと割り切った。仕事の用件だけは即応条件を変えられないが、その他のことはどうとでもなるのだ。むしろスマホ以外のツールと切り離してみることで、一つひとつの作業にこだわりがもてるようになった。少しのこだわりが作業を楽しくした。人によって、スマホと切り離せるツールは異なるのだろうが、ぜひ試してほしい。

仕事をしていく上で、スマホは今や欠かせないツールであることも否めない。大事なものは、1日のうち1時間でも30分でもいいからスマホから自由になること。筆者はその解放感を満喫することで、スマホ依存をプチ解消できた上、冬の気配を、夜空の星を、いつもの数倍楽しめた。筆者のように目の疲れをとることを目的にとごまかしながらも、たまにはスマホから離れてみるのもいいかもしれない。スマホは、今では誰にとっても手放せないもの。しかし、手放せないツールであったはずが、知らず知らずのうちに、身体に異変をきたし「依存症」と診断されて、自分の一度きりの人生を犠牲にしてしまうなんて意味がないと思うようになった。

真剣に、いったい何のためのスマホだったのか？と考えてみる。スマホのおかげで、いままで何時間もかかった作業が10分で終わる。手間がかかった作業が一瞬で終わる。デスクにいなくても仕事ができる。全員に電話しなくても LINE のグループに流せば10秒

で終わる。図書館で一日中調べてやっと見つけた文献がネットで検索すれば即座に見つかる。そして、このスマホの「作業効率化」「時間短縮」のおかげで手に入れた「自分の自由な時間」。これがスマホからの恩恵だったのに！と今さら気付く。家族や自然と触れ合ったり、昔の友人に久しぶりに会ったり、趣味や新しい物事に挑戦したり…自分の人生をより豊かにする時間に使うべきだったのに、結局、その時間をまたスマホに自分は使ってきた。いや、スマホに自分が使われてきた。

次に、これまで、スマホがあったおかげで本当に助かったことってなんだろう？と考える。仕事上での「作業効率」「連絡手段」「情報取得」…あれっ？…それしかない？…とあらためて気付く。これでは、私のスマホ操作時間の1/3にもならない。2/3はスマホがなくてもできたこと。ゲーム、暇つぶしでやったSNS、動画閲覧、無意味なアプリのインストール、スマホを手にとってしまったせいで、目的もなくやっていることがほとんどだ。「人生において」と言うなら必要の無かったことだ。しかも、このせいで、依存症と診断され、自由な時間を自ら無くしてしまったのだ。もっと早く、夜空の星を見上げて感動したかった。懐かしい友達にいったい何人会えただろう。どこにいるかも分からない携帯の中の人より、大切な人は自分の目の前にいたんじゃないか？いろいろな思いが頭の中を駆け巡る。いったい何のためのスマホだったのか？そう思った。そうか…決してスマホをやらない事が大切なのではない。自分にとって何が大切な事だったのか、どう時間を使えば有意義だったのか、充実した人生を送ることができたのかを見失っていた事がいけなかったんだと、今さらながらに悔やまれたのである。

【引用】特定非営利活動法人アスク「ネット・スマホ依存」<https://www.ask.or.jp/article/> 「実は危険な『スマホ依存症』その実態と症状とは」
<https://matome.naver.jp/odai/> 「スマホ依存症？スマホ断ちしてみたら、いいことだらけだった話」https://setsuzoku.nifty.com/koneta_detail/ 「子どもの携帯電話等の利用に関する調査」の結果について http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/21/05/attach/

今回はスマホ依存についてまとめてみましたが、これははなにも、本校の生徒がスマホ依存の生徒が多く、その改善をしようとしてお知らせしたものではありません。もちろん依存傾向の生徒はいるかもしれませんが、それなら、本校生徒に限らず、小中を含め他校でもいますし、大人でも大勢います。ですので、身近な時事問題として紹介しているものですので、これを機に、知識を持ってもらえればいいと思います。実際、これを書いている私も、気を付けなければいけないと反省する部分がたくさんありました。さすがにSNSで他人の悪口を書いたり、風呂にスマホは持って行きませんが、「スマホのおかげでできた時間をまたスマホに使っている」は考えさせられました。私自身も、仕事上で、スマホがあるおかげでできたと思うのは、ほんの10%~20%くらいだと思います。それ以外の使い道は「それ絶対必要ですか？」と言われればNOです。もちろん、本当に自分にとって必要なこと以外にスマホを使うのがいけないわけではありません。それは個人の自由であるべきです。しかし、そのせいで依存症状や禁断症状、身体的な異変や体調不良を引き起こしてしまっただけでは元も子もありません。

前任校でシンガポールに修学旅行引率をしたとき、現地でスマホが使えないと知ると、修学旅行に行きたくないと訴えた生徒が数人、また、現地に到着したときは、不安でとても旅行を楽しめる状態ではない生徒、パニック気味になる生徒、食事できなくなる生徒など、いろいろと対応に困りました。ところが、シンガポール3日目あたりから生徒たちが変わってきました。連絡や会話はすべてその人と直接会ってしなければいけない、あとで誰かに聞けばいいや！ではなく自分でしっかり人の話を聞かなくてははいけない、SNSをチェックしなくてもよい、旅行のグループ分け等で何か自分が言われてるんじゃないか、昨日の自分の行動が誰かを怒らせたんじゃないか、他の班は今どこにいるのか、誰がどんなお土産を買ったのか…知りたいことが全然分からない。でも、、相手も自分のことを知らない。何にも気にしなくていい、気を遣わなくていい、人間関係トラブルが起きない、目の前の人と旅行を楽しめばいい……あれほど心配した旅のスタートが、3日目には「ケータイないのって、めっちゃ楽！」「先生！ケータイないのに慣れました！こっちの方がいいかも！」と。友達といっぱい喋り、いっそう絆が深まり、みんな元気で楽しい旅行になった思い出があります。ただし、その後、日本に到着したとたん「メッセージ着信 83 件」なんていう生徒がたくさんいて、それに返信しようとメールを必死に打つ生徒の姿、現実に戻される生徒たちの姿を見て「この（年代の）人たちは、やっぱりこの世界で生きていくんだ」と思い、正直、とても可哀想でした。

3年生は卒業して社会人となる人がたくさんいます。もうこれからは、ひとりで生活していかなければいけないし、それができる年齢だとされています。もちろん家にいてもいなくてもケータイ料金は自分で払うんですよ！今回はこのような内容でしたが、決して、スマホ依存の人がダメとか、もし依存症なら対処方法を実行しなさいということではなく（今さらガラケーはキツイですよ）、それはあくまで参考として、自分自身のために充実した生活を送って欲しいということと、スマホはあくまでそのための「お役立ちツール」として活用してほしいという願いです。これは、何も皆さんだけではなく、我々大人たちもしっかり自覚しなくてははいけないことですね。「スマホが無ければ病気になる、スマホがあっても病気になる」そうになったらどうにもできませんもんね。校則とは別に、これを機に、私も、皆さんも「自分が気分良く毎日を過ごすためのスマホの使い方」を考えてみるきっかけになればと思います。