

生活リズム乱れやすい 休みの日注意

健康

スマートフォン（スマホ）の普及で、会話をせずに画面を長時間のぞき込むことが増えました。手放せない大人も多いですが、子どもが熱中しすぎてスマホ依存になる問題も起きています。休みが続くと生活リズムが乱れてスマホを長時間使いがちなので、注意が必要ですよ。

朝日新聞

スマホ依存やネット依存の明確な定義はないが、やめようとしてもやめられない、ほかの大切なものを犠牲にしよう、などがあるに注意だ。信州大の学長が入学式で「スマホやめませんか、それとも信大生やめませんか」と語ったことが話題になったが、実際に高校でスマホを取り上げられたため退学を選んだ生徒もいるという。

スマホ依存の予防に取り組む民間団体「エンジェルズアイズ」の遠藤美季代表によると、深夜までLINEやツイッターでクラスの友人たちと「会話」を続ける、動

スマホ依存

画サイトに投稿するためずっと一人で自分の部屋で歌ったり踊ったりする、などの行動をとっている子どもたちもいるという。家族との会話が減る、成績が落ち込む、朝起きられなくなって登校できなくなる、といったケースもある。

厚生労働省研究班の2012年度の調査では、ネット依存の疑いが強い中高生は全体の8%、約52万人と推計。翌年度に調べた成人（1・2%）より比率が高い。

11年に「ネット依存治療部門」を設けた国立病院機構久里浜医療センター（神奈川県横須賀市）の樋口進院長（臨床精神医学）は「依存症という段階まで進むと、自分で解決するのは難しい。放っておくと事態はますます悪化する。家族内で手に負えなくなってきた院する人も多い」と話す。

センターではまず、体力測定や血液検査などを受けてもらう。ネット依存になると体を動かす機会

が減り、体力が落ちたり、栄養失調になったりしていることも多いため、患者に自覚してもらう必要がある。注意欠陥・多動性障害（ADHD）など精神疾患が分かることも多いという。

治療は、カウンセリングを受けたり集団プログラムに参加したりして、生活やネットの使い方振り返り、自分を見直していくことが軸になる。樋口さんは「依存症でなくても予備軍の人もある。ネットを使わない時間を意図的に作ることが予防になる。生活のリズムが崩れやすい夏休みなどは大敵になる」と指摘する。

遠藤さんは、「ネットより会話優先」「ながらスマホはしない」などのルールを家族や学校のクラスで作ることを提案する。「スマホを活用するのは問題ないが、自分にとって大切な人やものは何かをよく考えてみてほしい。ネットが優先順位の一歩目にはならないはずだ」と話す。

体とこころの通信簿