

問屋町 第89号

すこ 健やかLetter

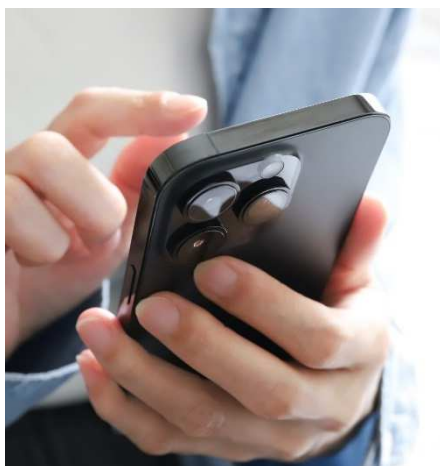
発行日：2023年12月19日 発行元：協同組合青森総合卸センター

早いものでもうすぐ2023年も終わりに近づいています。年末年始はバタバタとしますが、体調を壊さないように気をつけて新年を迎えましょう！今号は、日常生活に支障をきたす恐れのある「スマホ依存」についてお伝えします。

日常生活に支障が!?



スマートフォン依存に注意



スマートフォン（スマホ）やパソコンに没頭する「インターネット依存」の傾向にある人は日本の成人で約421万人いるとされています。スマホ依存は、スマホに熱中するあまり日常生活に支障をきたしている状態を指します。特に若い世代に多く、学校を休みがちになったり仕事で遅刻が増えたりすると依存状態にあると考えられます。

自分や家族がスマホ依存になってしまった場合の克服方法についてポイントを押さえておきましょう。

スマホ依存を克服するための2つの対策

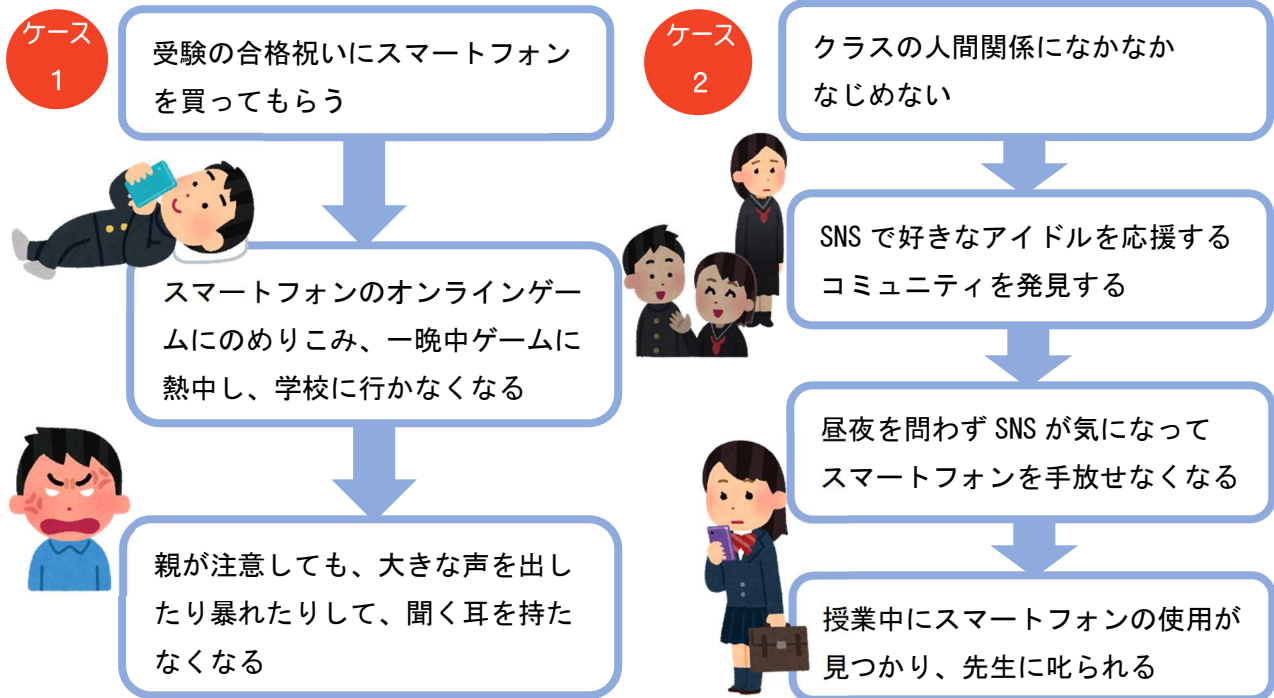
- ① スマホ依存になる人は他者とのコミュニケーションが苦手な傾向があります。そのため、まずは本人の思いに寄り添い、コミュニケーションをとることで信頼関係を築きましょう。頭ごなしに否定したりスマホを取り上げたりすることは逆効果となります。
- ② 小さな目標を設定し、その目標達成を積み重ねていくスモールステップを心掛けましょう。使用時間を1割減らすことから始め、それができたらさらに使用時間を減らすなど達成できそうな目標を設定しましょう。また、スマホのスクリーンタイム機能を使って利用状況を把握し、使い過ぎに気をつけましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

スマホ依存の原因と典型的なケース

スマホ依存外来を受診する人の大半は中学生や高校生で、教育熱心な家庭が多い傾向があります。進学校でのハードルや親からの期待によるプレッシャーからの逃避としてスマホに依存してしまうのです。

また、女性の場合はコミュニティからの疎外感に敏感な人が多く、現実での人間関係がうまくいかないときにSNSなどに熱中してしまうケースが多くあります。



スマホ依存を克服するための対策

対策① 信頼関係を築く

スマホを無理やり取り上げる方法は絶対にやめましょう。暴力に訴えたり、新たにスマホを手に入れようとしたりします。

まずは、相手の思いに寄り添い相手の思いを引き出しましょう。正しいコミュニケーションを通して信頼関係を作りましょう。

対策② スモールステップを心掛ける

スモールステップとは、小さな目標達成を積み重ねることです。

小さな目標を設定して、それを達成したら次の小さな目標を設定します。

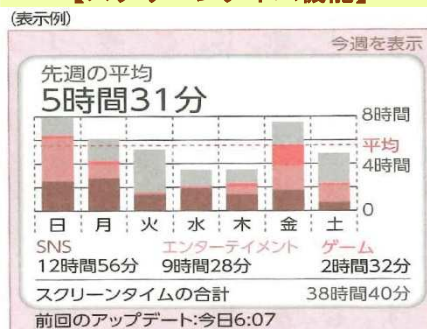
ポイント

★目標「使用時間1割減」から始めて、使用時間を少しずつ減らすことを目標にする。

★「スクリーンタイム機能」で使用状況が見える化する。

★「充電はリビングでする」などのルールを決める。

【スクリーンタイム機能】



週の平均使用時間や各アプリの使用時間が表示される。一定時間を超えるとスマホが使えなくなる機能がついている機種もある。