

保健だより

令和5年12月22日

渋谷区立原宿外苑中学校 養護教諭 井関 陽子



脳がスマホに支配されないために スマホとうまく付き合おう

保健室に体調不良で来室する生徒の中に、スマートフォン(以下スマホ)、ゲーム機、タブレット、パソコンなどのインターネットにつながる電子機器を日常的に長時間使用することで睡眠時間が十分確保できないといった、日常生活に支障をきたしている生徒がいることがあります。このため、11月に1年生全員を対象にスマホ利用の実態調査を行い、以下のような結果がでました。

平日、休日も利用時間が長く、夢中になり使う時間が長いという傾向

- ・すべての生徒がインターネットにつながる電子機器を所有し、85%の生徒はスマホを所有している。使用時間は2時間以上が平日68.8%、休日90%と多い。8時間以上は、平日2.4%、休日1.4%。
- ・「インターネットに夢中になっていると感じることがある。」49%、「インターネットを使う時間が、使い初めに予定していた時間より長くなることがある。」36%「インターネット使用時間を減らしたり、やめようとしたりしても、うまくいかなかったことが度々ある。」24%、「困っていることや嫌な気持ちから逃れるために、インターネットを使うことがある。」13%、など、ネット依存の傾向がうかがえる。46.3%の生徒がケータイ、スマホ、パソコン、ゲーム機、タブレットを使うときの家庭内で決めたルールがない。

平日、家でスマホ、パソコン、タブレットなどを使っている時間は、一日あたりどのくらいですか。



1時間	2時間	30分	3時間	4時間	5時間	6時間	8時間以上	2時間以上
18人	18人	5人	15人	13人	3人	4人	2人	55人
23.1%	23.1%	6.4%	19.2%	16.7%	3.8%	5.1%	2.6%	68.8%

休日、家でスマホ、パソコン、タブレットなどを使っている時間は、一日あたりどのくらいですか。

1時間	2時間	30分	3時間	4時間	5時間	6時間	7時間	8時間以上	2時間以上
6人	25人	2人	13人	5人	11人	3人	2人	11人	70人
8%	32%	3%	17%	6%	14%	4%	3%	14%	90%



最近、次のように感じたことがありますか。(複数回答可) 65%の生徒はいずれかに該当する。

- ・インターネットに夢中になっていると感じることがある。(例えば、SNSやゲームなどをすることを思い出したり、次の利用を楽しみにしたりするなど。) 49%
- ・満足するには、ネットを使う時間がどんどん長くしていかなければならないと感じることがある。 4%
- ・インターネット使用時間を減らしたり、やめようとしたりしても、うまくいかなかったことが度々ある。 24%
- ・インターネット使用時間を減らそうとすると、落ち着かなくなったり、不機嫌になったり、イライラしたりすることがある。 3%



- ・インターネットを使う時間が、使い初めに予定していた時間より長くなることもある。 36%
- ・インターネット利用のせいで、大切な人間関係や学校のこと（勉強や部活）に影響したり危うくなるようなことがある。 4%
- ・インターネットに夢中になっていることを隠すために、家族や学校の先生、友達にうそをついたことがある。 1%
- ・困っていることや嫌な気持ちから逃れるために、インターネットを使うことがある。 13%
- ・上記のようなことを感じたことはない。 35%

人はなぜスマホに依存するのか。スマホと脳の間係を知ろう。



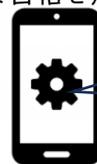
スマホが脳に与える影響を脳科学の最新研究で明らかにしたアンデシュ・ハンセンさんの著作「スマホ脳」、日本テレビの番組「世界一受けたい授業」からの引用です。

スマホを手元に置くとついスマホに触ってしまうことはありませんか。

スマホが手元にあるだけで、脳にはある影響があるということが、テキサス大学の行った実験で明らかになっています。実験では A のグループはスマホを下に向けて机の上に置く、B のグループはポケットとの中に入れる、C のグループは隣の部屋に置く。いずれのグループもサイレントモードに設定し、集中力を必要とするテストを行うと、一番成績が悪かったのは A のグループ、一方一番成績の良かったグループは C のグループでした。なぜかという、ドーパミンを放出してくれるスマホの存在を脳は無意識のうちに感知し、スマホを無視することに脳の多くのエネルギーを費やすために、脳の本来の能力を発揮できず集中力が下がるからです。人は新しい情報に触れると脳内でドーパミンという快感を感じる物質が放出されます。メールやニュースなど新しい情報が入ってくるとドーパミンが出るので本能的にスマホを手にしてしまうのです。スマホが手元にあるとつい手を取るの人間の脳のせいです。このように脳がスマホ、ネット情報に支配されるスマホ依存といわれる状況になりやすいのです。

また、SNS などネットを長く使う人ほど孤独を感じる傾向があるということが調査結果があります。これは、ネットの中の無数の人と比較して自分が劣っていると感じて自信を無くしてしまうからです。

スマホ利用を改善する対処法



モノクロ画面

OFF



もっと上手に、便利な機器を利用できるようにスマホ利用の時間を改善する方法を紹介します。

- ☑ スマホの利用時間を減らす方法として、スマホの画面を白黒にする。白黒の画面はカラーの画面に比べて魅力が半減するため、これだけでも効果があります。
- ☑ 毎日1~2時間スマホの電源をオフにする。
- ☑ スマホの利用時間がわかるアプリを入れることで、自分がどれだけスマホに時間を奪われているか一目でわかり、確認することができます。中学生の利用時間は2時間が限度だといわれています。自分の使用時間を確認してみましょう。
- ☑ 毎日運動する。(汗をかかなくてもいい。)
- ☑ 寝室にスマホがあるだけでも睡眠が1時間短くなるという研究結果もあります。これを改善するため、①ベッドに入る1時間前にスマホの電源を切る。②スマホを寝室に持ち込まない。③スマホを目覚まし代わりにしている人は目覚まし時計を使うようにする。これだけでも睡眠の質を改善することができます。



スマホやインターネット利用が長時間に及ぶと、日常生活や健康に影響が及びます。冬休み中は、自分のスマホ、インターネットの利用方法について見直して、スマホ、タブレットやパソコンなどの電子機器と上手に付き合う方法をそれぞれで考えてみてください。