

質  
問

スマホが手放せません。  
読みたい本や急ぎの仕事があっても、  
SNSや動画を延々と見てしまって…。  
これって「スマホ依存症」？

30代の菊池さん(仮名)は通勤中や休憩中だけでなく、  
寝る前にもスマホを見続けてしまい寝不足も感じています。  
どうしたらスマホを見る時間を減らせるのでしょうか。



「スマホが手元にないと落ち着かない」「用もないのに触っている」などの症状があれば、要注意かもしれません。日常生活に支障が出ているのにスマホの利用がコントロールできない状態は「スマホ依存症」だといわれています。

近年では、若い世代でも「スマホ老眼」と呼ばれる症状が増えています。スマホの見過ぎによる情報過多で脳が疲弊し、集中力や判断力が低下するという研究結果もあります。寝る前にスマホを見ることで睡眠の質が落ち、精神的にも悪影響があるとされています。

あなたの心は大丈夫？

ココロ  
メ  
通  
ン  
テ  
信

とはいえ、SNSや動画を見るのをやめたいと思っても、スマホは手放せないからやっかいですよね。依存症に陥らないためには、スマホを見えない所に置いたり、使わない時間をつくったりして意識的に距離を保つことが大切。意志の力だけでは難しいので、物理的に制限をかけるのがお勧めです。

今は、さまざまなスマホ依存対策の機能やアプリが登場しています。例えば、「YouTubeアプリは1日1時間まで」など、アプリごとに利用時間の上限を設定できる機能もあります。また、YouTubeの登録チャンネル

ル以外は見られない設定にするアプリもあるようです。関連動画をつい見てしまうという方にはよいかもしれません。

SNSの長時間利用に伴う精神的疲労やストレスなどから逃れるためにも、SNSの通知をオフにするのも効果的です。通知がオンだと、「いいね」が押されるたびにアラームが鳴るので、絶えず意識が向いて、通知が鳴っていないときでも気になってしまうものです。

最初は勇気が要るかもしれませんが、1回消したら数日間SNSを開いていなかったなんてこともあり得るのです。依存度が高いときは考えられないかもしれませんが、実は自分にはSNSはそれほど必要なかったと気付くケースもあるのです。

また、誰かとおしゃべりをしたり、習い事を始めてみたりして、スマホ以外に楽しみをつくるのも良い方法ですね。ご自身に合った方法でスマホと上手に付き合ってください。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気付き、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』（すばる舎）があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト

