

スマホ依存 若者への影響と対策①

スマホ依存とは

現代社会において、スマートフォンは生活に不可欠なツールとなっていますが、特に発達途上にある青年期（ここでは10歳頃～20歳代前半頃を指す）における過度な使用は、深刻な健康上の問題を引き起こす可能性があります。

スマホ依存とは、スマートフォンの使用をコントロールできなくなり、日常生活に支障を来している状態を指します。日本の調査では、高校生の約10%、大学生の約25%に依存の疑いがあるとされています。



原因

図のような複数の要因が背景となってスマホ依存に陥ります。

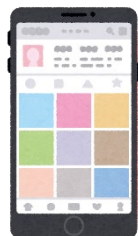
心理的要因

現実世界での不安、ストレス、抑うつ



社会的要因

人間関係の希薄化、SNSでの承認欲求



環境的要因

魅力的なアプリやコンテンツの増加



主な症状

使用時間の増加、使用制限時の強い不安やイライラ、学業や仕事への支障 など

これは脳の報酬系が過剰に刺激され、ドーパミンという神経伝達物質が大量に分泌されることによって生じます。特に前頭前野への影響が大きく、認知機能や感情制御機能の低下を引き起こす可能性があります。



スマホ依存 若者への影響と対策②

影響

スマホ依存により、以下のようなさまざまな影響があります。思春期・青年期は、脳の発達が著しいとても重要な時期であり、その影響は成人よりも顕著になると考えられます。

認知機能

注意力・集中力の低下
記憶力の低下
思考力や判断力の低下
衝動性のコントロールの困難



身体生活

睡眠障害
視力低下
姿勢の悪化
運動不足



心理社会

対人関係の希薄化
不安やうつ症状の増加
自己肯定感の低下
現実世界からの孤立



スマホ依存にならない・進行させないために

基本の対策

- 使用時間の制限、デジタルデトックス
- 家族や友人との対話時間を増やす など



進行している場合

専門的な治療が必要！

- 認知行動療法 ● カウンセリング



スマホ依存は、重度になると複雑な問題が生じ、治療が難しくなるため、予防することや早期に発見することが重要です。

相談・治療

★相談できる施設一覧

<https://www.zmhwj.jp/centerlist.html>



★治療が受けられる施設一覧

https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/net_list.html

