

スマホ離れる時間つくって



「スマホから離れる時間も必要」と語る金地美知彦准教授＝3月28日、八戸学院大

八戸学院大 金地准教授に聞く

便利なスマートフォンだが、所有者の中には常に手放すことができない「スマホ依存」とも言える状態に陥ってしまう人もいる。八戸学院大健康医療学部、金地美知彦准教授に、使用することで注意すべき点などを聞いた。

（聞き手・福田駿）

「最近の若者のスマホの利用方法は、写真共有アプリ

便利なスマートフォンだが、所有者の中には常に手放すことができない「スマホ依存」とも言える状態に陥ってしまう人もいる。八戸学院大健康医療学部、金地美知彦准教授に、使用することで注意すべき点などを聞いた。

（聞き手・福田駿）

「最近の若者のスマホの利用方法は、写真共有アプリ

最近では具体的な統計を取っていないが、増えこそすれ、減っていないことはないだろう。

「使い過ぎによるリスクは、視力の低下や睡眠不足など身体的な影響はあるだろう。スマホは連絡手段としてだけではなく、ゲームや会員制交流サイト(SNS)も楽しむことができるが、生活がスマホに支配されるような状態になるのは非常に良くない。熱中し過ぎて現実の人間関係に支障が出るなど、精神面に影響が及ぶのは問題だ。

「スマホ依存」に陥らないためには、ゲームで遊ばない日をつくる「フリーゲームデー」というのを実施している自治体もあるが、「フリースマホデー」という日があっても良いかもしれない。

家においても友人や家族などから連絡が来たりするので、1日中全く使用しないというのは難しいが、精神的・肉体的に疲労がたまっている時は、まずはスマホから離れることが大切だ。自分をじっくり見詰め直すこともつながる。

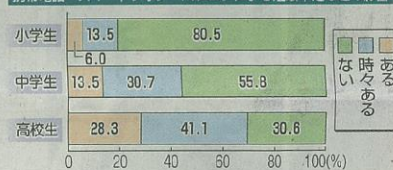
学校、家庭での指導不可欠

「のめり込んで睡眠不足」 県内高校生の7割体験

スマートフォンなどの使用時間を家庭で決めている児童・生徒の割合



携帯電話・スマートフォン・パソコンによる睡眠不足などの影響



青森県内高校生の約7割が、スマートフォンやパソコンの使い過ぎによる睡眠不足を経験。こうした状況が、県が2016年度に実施した調査で明らかになった。睡眠時間の不足により、健康面や学力に影響が出ることも懸念され、高校生ら子どもの携帯端末などの使用に関しては、今後さらに学校や家庭からの指導の徹底が求められそうだ。

調査は県青少年・男女共同参画課が実施。県内の中学生429人、高校生407人に「スマホやパソコンのめり込んで勉強に集中できなかったり、睡眠不足になったりした経験はあるか」と尋ねたところ、高校生の69.4%、中学生の44.

2%が「ある」または「時々ある」と回答。「家庭で携帯端末の使用時間を決めていく」と答えた高校生は全体の約1割、中学生は約3割にとまり、家庭でのルール作りが進んでいない現状が浮き彫りとなった。

こうした状況を受け、県教委は16年度、携帯端末を利用する上での注意点をまとめたリーフレットを県内の全児童、生徒に配布。家族でスマホの使い方を話し合うことや、1日の使用時間を決めておくなどを呼びかけている。

意見募集

10代のスマートフォン適正利用に関する意見を募集しています。宛先は、〒031-8601(住所不要)デリー東北新聞社報道部「スマホと10代取材班」。ファックスは0178(45)5900、電子メールアドレスは、sunaho@daily-indokuni.jp