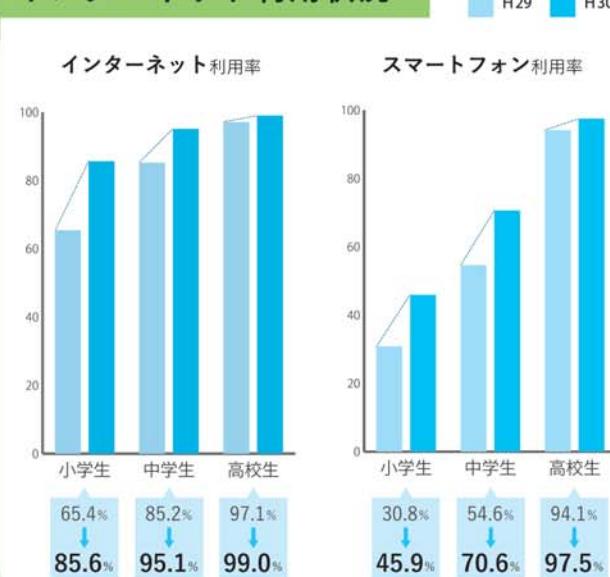


スマホ事情

参考：内閣府「青少年のインターネット利用環境実態調査」

インターネット利用状況



インターネット利用は“あたりまえ”の時代へ

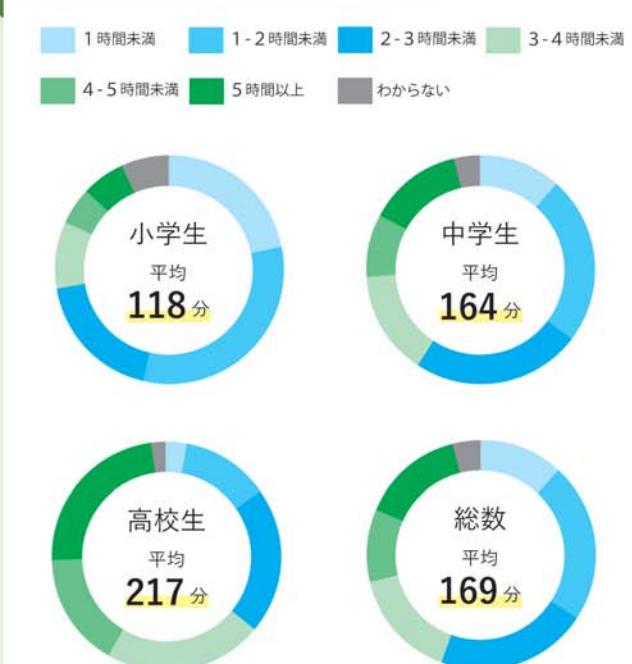
インターネットは、パソコンやスマホ、ゲーム機など様々な機器で利用ができるようになりました。年々、利用率は増加しています。

スマホを利用している割合は、小学生で約5割、中学生でも約7割、高校生ではなんと9割以上に達しています。

インターネット利用内容



インターネット利用時間



利用時間は1日平均“2時間半以上”

インターネットの利用内容は、全体でみると動画視聴、ゲーム、コミュニケーションの順に多くなっていますが、学校別にみると小学生ではゲーム（81.5%）、中学生では動画視聴（80.9%）、高校生ではコミュニケーション（89.7%）が上位となっています。やはり、スマホ利用率の高い高校生は、SNSなどのコミュニケーションに利用することが多い結果となっています。

1日のインターネット平均利用時間は約169分で、1日2時間半以上となっています。スマホや携帯電話でのインターネット利用は、家庭以外の場所でも行われるため、保護者の目が届きにくいのが現状です。そのため、子どもがインターネット上でトラブルに遭遇したり、問題行動があったりした場合でも、保護者が把握できていない場合も少なくありません。

スマホ依存度チェック

スマホの利用時間が増えると気になるのが「スマホ依存」です。スマホ依存症の人は、自分が依存症になっているという「自覚がない」か「自分はスマホに依存していると自覚はしているが、そこから脱却する必要はない」と考えている人が多くいます。右のチェックリストを利用して、依存度をチェックしてみましょう。当てはまる数が多いほど、スマホ依存症の可能性は高くなります。

- 朝起きたら、まずはスマホをいじる
- トイレやお風呂までスマホをもっていく
- 食事中もスマホを見ている
- 夜遅くまでスマホを見ているせいで睡眠時間が減る
- 人と話しているときもスマホを使う
- 電波が届かないとイライラする
- 電話やメールの着信がないか
- 無意識にスマホを見ることがある
- FacebookやTwitterなどのSNSを毎日必ずチェックする
- 電話や直接話すより、メールの方が本音を言える
- スマホが身近にないと不安で仕方ない

スマホ依存症が引き起こす問題

事故の被害者・加害者に

歩きスマホ

自分で短い時間だと思っていても、人は思ったよりも長い時間スマホに目を落とします。

そして、その間は画面に集中しているため前が見えず、思わぬ事故に合う危険があります。

また、歩きスマホが引き起こす事故の中には、自分だけでなく周囲の人を巻き込んでしまうケースが増えています。中には、損害賠償責任や刑事責任を課せられた事例もあります。

健康被害

ストレートネック

本来、少し前にカーブしている首の骨が、真っ直ぐになってしまふことをストレートネックといいます。ストレートネックになると、頭痛や慢性的な肩こり、血行不良などを引き起こします。

原因は、うつむいて画面を見ることで、頭と首を突き出してしまう姿勢となることです。スマホなどを使用するときは、操作している手のほうの脇の下に、反対の手の握りこぶしを入れてみてください。こうすると、本体を持ち上げている腕が疲れるのを防げる上に、画面を顔の高さの位置にキープできます。

睡眠障害

時間の浪費

わずかな時間の暇つぶしならいざ知らず、許される時間を全てスマホに費やしてしまうようになると、昼夜逆転したり、睡眠障害が起きたりと生活リズムが崩れる可能性があります。

また、スマホは多くのブルーライトを放っているので、寝る前に利用すると人間の体内時計に影響を与える恐れがあります。質の良い睡眠のために、寝る1時間前から電子機器(PC, スマホ, TVなど)の画面を見ないように心掛けてみましょう。

スマホ老眼

スマホ老眼といわれる若い世代を中心とした目の症状が増えています。これは、スマホの使いすぎにより目のピントを調節する筋肉が疲労し、「手元が見えにくい」「夕方になると物が見づらい」などの症状が出る、一時的な老眼です。

・1日2時間以上、スマホを使用している
・スマホ画面を至近距離で見ることが多い
上記に当てはまる人は、スマホ老眼を発症する危険性が高いです。

スマホの利用時は目との距離を40cm以上に保つ、意識的に瞬きをするなど予防をしましょう。