

2025年1度 安全衛生委員会 衛生講話

あなたは該当するかも？

# スマホ依存について

産業医 西川菜摘

# スマホ依存症について

スマホが実に便利な生活必需品として急速に流布した結果、多くの人がスマホ無しには暮らせない「スマホ依存症」になっています。

スマホの依存が深刻化すると、やめたくてもやめられない状態に陥り、心身に影響が出て、社会生活にまで支障をきたす可能性もあります。

スマホ依存症に医学的な定義や診断基準はまだありませんが、スマホの普及に伴い、研究や調査報告は年々増えてきています。

心に何らかの不満や不安、いら立ちが先に合っ、そのはけ口としてスマホにのめり込んでいる姿は、アルコール依存症や薬物依存症に似ているかもしれません。

## スマホ依存症 の特徴

- 四六時中スマホを携帯し、常に利用していることが当たり前で、紛失や盗難、電池切れ、電波外になったりすると落ち着かなくなる。
- 返信や既読がないとイライラし、怒りや不安がわいてくる。
- いつも誰かと繋がっていないと不安になる。



# スマホ依存症による症状と予防・対策

スマホ依存症になると以下のような状態を引き起こすと言われています

- 1 身体の各部は悪くないのに、肩こりや食欲不振、吐き気、頭痛、不眠、めまい、気だるさなどの症状が出現。
- 2 疲れ目や視力低下、運動能力の低下。
- 3 就業意欲の減退、作業効率の低下など。



スマホ依存症の予防と対策として以下の点が重要です

- 1 スマホに依存している自分を自覚し、依存しすぎる原因を冷静に見つめる。
- 2 使用時間を減らす。夜間は使わない。
- 3 SNSに頼りすぎず、面接触的対人関係を積極的におこなう。
- 4 スマホ以外に熱中できる活動を探す。

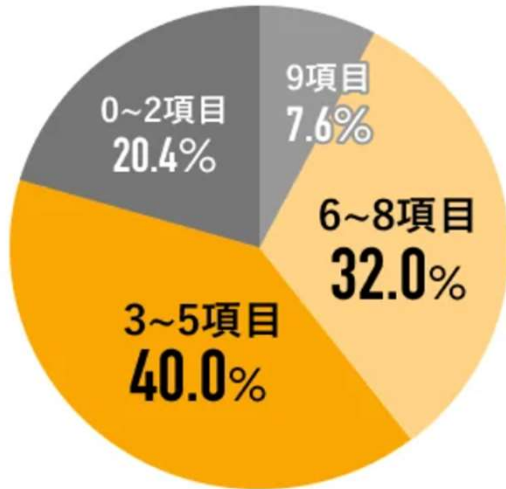
※重度の場合は専門医への相談(受診)もあります。

## スマホ依存度チェック (2020年実施のスマホ依存実態調査の質問項目)

- ① スマホを見ているうちに無意識に時間が経っている。
- ② 人と話すことよりもネット検索、SNS、メールをすることの方が多い。
- ③ 特に用がなくてもスマホをチェックしていることがある。
- ④ お風呂に入るときにスマホを風呂場に持ち込む。
- ⑤ スマホ画面を見ながら人と会話することがある。
- ⑥ 集中力が必要な作業の間もスマホを触ることがある。
- ⑦ スマホなしでは1日過ごせないと思う。
- ⑧ スマホがないと落ち着かないと思う。
- ⑨ 少し時間が空くとスマホを開いている。
- ⑩ 購入時よりスマホの使用時間が増えている。

0～2項目 : 依存していない  
3～5項目 : やや依存している  
6～8項目 : 依存している  
9項目以上 : かなり依存している

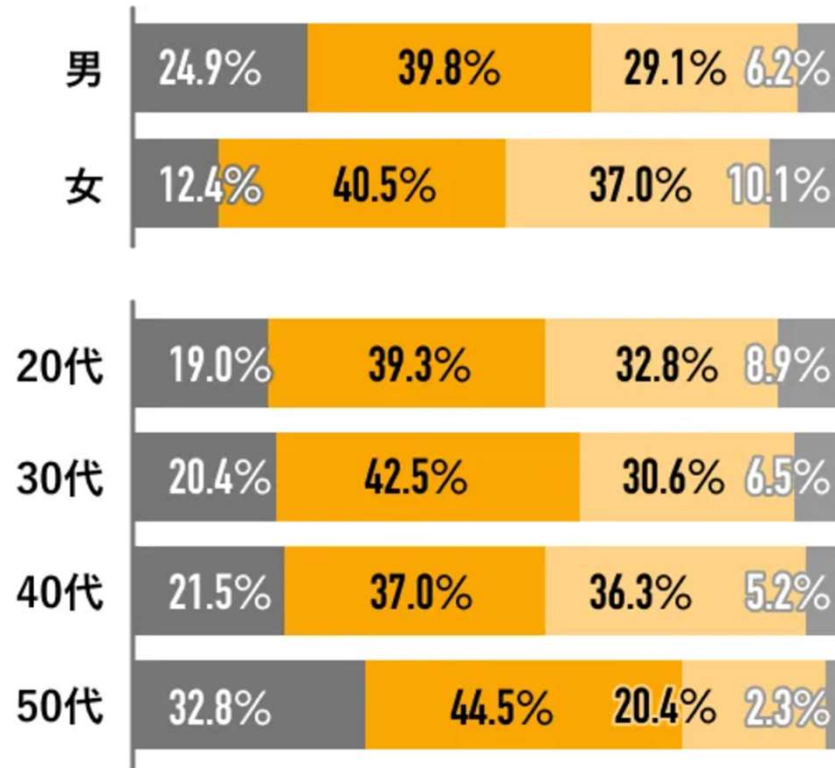
# 2020年 スマホ依存の実態調査結果① (社会人男女2,215人からの回答)



チェック数「3~5項目」が40.0%で最多

依存している派  
(チェック3つ以上)

**79.6%**



最多回答  
・男女別依存度は  
「女性」が87.6%で多数

「20代」の依存度が81.0%で最多  
年代が上がると依存度は下がる傾向

Job総研(パーソルキャリアグループの(株)ライボ)の資料より抜粋

## 2020年 スマホ依存の実態調査結果② (社会人男女2,215人からの回答)

Q : スマホを使用する目的を教えてください

スマホを見ているうちに無意識に時間が経っている	75.3%
少し時間が空くとスマホを開いている	64.2%
特に何も見るものがなくてもスマホをチェックする	54.3%
スマホなしでは1日過ごせないと思う	54.1%
購入時よりスマホの使用時間が増えている	52.1%
スマホがないと落ち着かないと思う	43.3%
人と話すことよりもSNSやメールをすることが多い	38.7%
スマホ画面を見ながら人と会話することがある	31.8%
お風呂に入るときにスマホを風呂場に持ち込む	31.1%
集中力が必要な作業の間もスマホを触ることがある	12.2%

### 上位回答

1. スマホを見ているうちに  
無意識に時間が経っている

75.3%

2. 少し時間が空くと  
スマホを開いている

64.2%

3. 特に何も見るものがなくても  
スマホをチェックする

54.3%

Job総研(パーソルキャリアグループの(株)ライボ)の資料より抜粋

# 最後に “今からできること”

## 上手く使いこなすためのルール例

- 長時間、使い続けない。  
例えば30分使ったら5分はインターバルを設けるなど、適度に休みを入れる。
- 検索するときは、目的を決めて行い、調べたいことがわかったらそこでやめる。  
目的のないネットサーフィンを続けないようにする。
- メールやアプリからの通知をオフにする。
- ベッドにスマホを持ち込まない。



## すぐに使いたくなる気持ちを抑える方法例

- 画面ロックの解除方法を複雑にする（指紋認証→パスワード入力へ変更など）
- 使わないときは、スマホをカバンの中にしまっておく
- 画面をモノクロにする
- 画面の明るさを下げる

## (おまけ) 再びですが・・・感染症予防に努めましょう！

感染の拡大予防は皆さんの心がけ次第です。体調管理に努めましょう



全国的にインフルエンザが猛威を振るっています。  
新型コロナやノロウイルスなどの感染症も注意が必要ですので感染予防に努めましょう。  
あなたの心がけ次第で感染拡大を防ぐことができます。

健康の3原則



栄養



運動



睡眠



免疫力UP!

