

今月の情報は「プレジデント 2022.7.29 号 44～45 ページ」から引用させていただきました。

依存の定義は「コントロールを失うこと」です。つまり「やめたくてもやめられない」状態に陥ってしまう状態がスマホ依存状態です。

突き詰めていくと「スマホをやめたくてもやめられない」のではなく、ゲームやSNSなど特定のアプリがやめたくてもやめられない状況と考えられます。

スマホ依存傾向に多いのはゲーム依存(ゲーム障害)で 2019 年 5 月にWHO(世界保健機構)が発表した国際疾病分類第 11 版に新たな精神衛生疾患と認定されています。

子供のゲーム障害は寝不足や成績の低下などといった症状が外から観測しやすいため分かりやすいですが、大人の場合はそれらをごまかすスキルを持っていることに加え、一人暮らしや自分の部屋を持っているなどの要因によって変化が周囲から察知しにくいいため問題が表面化しにくい傾向にあります。

ツイッターやフェイスブックなどの SNS や、ラインのようなコミュニケーションアプリについても、既読マークや通知バツジなどの存在によってついついアクセスしてしまい、依存とまではいかなくてもアクセス頻度が増えてしまうことがあります。

スマホと適切な距離をとるための6カ条

1. スマホを触るルールを定める
現実的に達成可能なルール(ベッドに入ったあとは操作をしない。特定のアプリやSNSは一日一時間までなど)のルールを定める
2. 自分ができたことを認める
ルールが達成できたら達成できたことを認めて自分を褒める
3. 誰かに宣言する
(達成可能な)ルールを家族や同僚に宣言する
4. スマホなしでできる趣味を見つける
スマホに触れずに楽しめる趣味を開拓する
5. 完全に断つ
スマホキヤンブル依存の場合は適切な距離を置くことが不可能なためスマホを完全に断つ
6. 専門家に相談する
心療内科や精神科、カウンセラーなどの専門家に相談する