



イケケン先生の『恐縮ですが…一言コラム』

第 542 回 「スマホ依存症」予備軍の諸君へ

2013.9.15

Google が世界で実施した 2013 年版スマートフォン(以下:スマホ)利用調査によると、日本での普及率 25%、韓国は 73%、シンガポールが 72%と比べると、まだまだ低いようだ。しかしこれらスマホ先進国では、どんな状況でもスマホから目が離せない—いわゆる「スマホ依存症」が広まり、世界的社会問題になりつつある。

最近我国にも、急激に「スマホ依存症」が蔓延しつつあるように思えてならない。会議で顔を見ないスマホ族、自身も周りも危険・迷惑な歩きながらのスマホ族、無言で不気味な電車の中でのスマホ族、飲食店では味わうことより記録(写真)するスマホ族。異様な光景が日本中、至る所でみられるようになった。いくつかの「スマホ実態調査」をみると、…「寝るときもすぐそばにスマホを置く」、「充電が切れると落ち着かない」、「トイレやお風呂にもスマホを持って行く」、「仕事でもSNSなどの更新状況が気になる」等々…が高率回答となっている。これらはもはや、スマホ依存症への予備軍だ。このようにスマホの普及と共に増えているのが「スマホ依存症」。そのほとんどが無自覚なまま依存症になっている。

スマホ依存症予備軍の諸君へ、

スマホ依存症がもたらす「カラダ」と「ココロ」への悪影響をご存知か？

インターネット中毒に陥っている人の脳の損傷状態は、アルコール中毒やヘロイン中毒患者と極めて似た状態だという研究結果が出ているそうだ。自分自身に自覚がなくとも、判断力が鈍り感情のコントロールが困難になってしまっている。

更に、それら中毒症と同じように、スマホの使用が出来ない期間に**禁断症状**が出ることもある。工作中や充電が切れたときスマホが気になって仕方なかったり、鳴っていないはずのバイブが鳴ったように感じたり…。このような禁断症状が起こることで、集中力が著しく欠けてしまう。また、スマホの明るい画面を四六時中見ていると、体内時計のサイクルを整え良い睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌が減ってしまう。そのため寝付きが悪くなるなど不眠症に繋がるケースも報告されている。

極め付きは、**スマホ依存症はブスになる！**という指摘。

常にうつむき姿勢でスマホを眺めるため、顔周りの皮膚がたるみ2重あごや老け顔の原因になると言われている。また、まばたきの回数が極端に減り疲れ目やドライアイになりやすいことから、クマやしわの原因にも。猫背による新陳代謝の低下で太りやすくなるとも言われ、まさにブスの元が、ここにいっぱい存在する。

Face to Face、向き合って感じ合っ、心が通じ合っ真のコミュニケーションができる。

人の温もりを体得できない若者がどんどん増えることの恐怖、ツールであるスマホに振り回される本末転倒は、日本でも、もう少して大問題になるに違いない。