

心理学科

こころについてのエッセイ<6>

スマートフォンがやめられない

スマートフォンを長い時間触っていませんか？

つついインターネットの動画を見ていませんか？

「スマホ依存」と呼ばれている問題行動は、**ゲーム症（障害）**の一部と



して考えられており、「勉強や仕事といった日常生活や身体や心の健康に著しい問題を引き起こしているにもかかわらず、スマートフォンや動画などのインターネットの使用を優先してしまい、時間や方法を自分でコントロールできない、やめられない状態」を指します。

実際、ゲーム症の患者は前頭葉への血流が減少しており、薬物依存症と似た状態になっていることが脳のMRI画像で分かりました。前頭葉は考える、共感する、我慢する、努力する、集中する働きをしていますので、長時間のスマートフォン使用やインターネット動画の視聴は学習の時間減少や学力不振、イライラしやすい、集中できないといったメンタルヘルスにも影響を及ぼしていることが明らかです。

どうして、スマートフォンをやめることができないのでしょうか？行動の習慣化や依存には成熟度や素質（特性）など、個人の脆弱性が関係しています。また、自分一人しか観ていないので自分の都合で再生・停止ができる、動画の選択肢は無数にあり、好きなものや面白いものしか観ない、といった気持ちの良い体験（報酬）がいつでもすぐに得られる刺激の特性も関係しています。

スマートフォンと上手に付き合うために、ベッドに持ち込まない、授業以外の使用を減らすなど、使い方を意識的に変えて、脳の休息時間を作りましょう。

佐藤哲康（カウンセリング心理学）