



# スマホ依存

スマホ依存の恐怖とその対策法

日本国民の2人に1人がスマホを利用



上映時間 約12分 DVD 50,000円(税別)

企画・制作 鹿児島文化企画

〒892-0816 鹿児島県鹿児島市山下町 7-15-202

TEL 099 (805) 1340 FAX 099 (805) 1341

## 制作意図

日本国民の2人に1人がスマホを利用して  
いるといわれています。スマホ依存の人の特  
徴、依存する原因、そして依存による悪影響  
を説明しスマホ依存を治すための方法を紹介  
します。

## 作品の内容

### スマホ依存の特徴

- スマホ依存の特徴の一つにスマホを触っていないと落ち着かないということがあります。これはSNSやブログ、まとめサイトなどのその場限りの情報を常に得ていたい、メッセージのやり取りをしないと仲間はずれになりそう、ゲームでアイテムがもらえるからなどの理由が挙げられます。
- スマホは繰り返しの文字会話がしやすく、複数人でやり取りができます。そして、ほぼリアルタイムでやり取りができるため、スマホでのやり取りを面倒に感じる事が少なく、やりとりの数に意義を感じている場合もあるようです。
- バッテリーが無くなりスマホが使えなくなると困ったり、不安になる人も多いのではないのでしょうか。そのためモバイルバッテリーや充電器を持ち歩く人が増えているようです。

### スマホ依存の原因

ストレスを感じる辛い現実から逃れようと、いつでも持ち歩くことができ、ちょっとした時間でもゲームや動画など、楽しい時間を提供してくれるスマホに依存し、スマホが無いと落ち着かない・気が付くとスマホを触っている状態になってしまうのです。

## スマホ依存の悪影響

ほとんどの人が下を向いてスマートフォンを操作したり、見たりする傾向にあるため、それが原因で猫背や肩こり、疲れやすくなったりすることがあります。

また、スマートフォンを持つ手にも負担がかかるため、指や手首に痛みが走るなどの症状が起こることもあります。スマートフォンを見たり操作したりする分、学習時間が減ってしまい成績が下がってしまうこともあります。また、スマートフォンを使用しなくても、「どんなメッセージがきているんだろう」「返信しないと嫌われるんじゃないか」など考えてしまい集中できないこともあります。

歩きながらスマートフォンに集中することで、周囲への注意が散漫になってしまい、交通事故、人や乗り物などとの衝突を引き起こしてしまうことがあります。

## スマホ依存を治す

- ちょっとした時間に利用できるアプリを削除してみましょう。
- 1日にどのくらいスマホを利用しているか確認できるアプリを利用してみましょう。また、スマホ依存を改善するためのアプリを利用してみるのもいいでしょう。
- モバイルバッテリーや充電器を持ち歩かないようにしてみましょう。自宅でのみ充電するなど、決まった場所でのみ充電するようにしましょう。
- スマホを起動するときのパスワードを複雑にしてみましょう。
- プッシュ通知がきても内容を確認しないアプリはプッシュ通知をオフにするかアプリ自体を削除しましょう。