

学校薬剤師からのワンポイントアドバイス

スマホ・ネット・ゲーム依存

子どもが自分の専用のスマホを所有している割合は、
小学生44%、中学生79%、高校生98%¹⁾。

便利なスマホ、没入できるインターネットとゲーム。
上手につきあうことが大切です。

今までに何時間スマホに費やした？



- 1日の生活を振り返ってみよう。
- スマホを持ち始めてから何時間スマホに費やしたか計算してみよう。
- $1日4時間 \times 365日 \times 5年 = 7,300時間$
- 学校教育法施行規則に定める標準授業時数²⁾から
小学校45分、中学校50分で計算すると...
 $小中学校の学校の授業時間 = 6,876時間$



スマホで起きる問題とは？

心身に現れる（依存）

- ・生活習慣の乱れ
 - ・睡眠不足
 - ・勉強時間の不足、読書時間の減少
- ・視力障害
 - ・視力低下（長時間、小さな画面を近くで見続けるため）
 - ・急性内斜視（後天性の内斜視。右眼か左眼どちらかの視線が内側に向かっている状態になり、ものが二重に見える）

人間関係

- ・SNSトラブル（いじめ）
- ・事件や犯罪に巻き込まれる



あなたはスマホ依存？

1. スマホをしている最中に話しかけられると、イラッとすることがある
2. 電話や直接話すより、メールの方が本音を言える
3. スマホのせいで、夜更かしをしてしまったり、寝不足になったりすることがある
4. スマホを使う時間がだんだん長くなっていると感じる
5. 人と二人でいるときにスマホを使うことがある
6. 歩きながらスマホを使うことがある
7. 電話やメールの着信がないか、無意識にスマホを見ることがある

WSDS (Wakayama Smartphone-Dependence Scale) *より抜粋

*戸田雅裕ら, 2015, 『日衛誌』 70, 259-263.

あなたのネット依存、タイプは？



ネット依存3つのタイプ 人との関わりで区別³⁾

- ① コンテンツ依存：YouTube、メルカリ、ツイキャスなど
- ② つながり依存：SNS (LINE、Twitter、Instagramなど)
- ③ ゲーム依存：オンラインゲーム

- ・ネット上だけの人格になっていませんか？
- ・スマホの中に居場所を求めていますか？

3) ネット依存にならないために
(一般社団法人 日本教育情報化振興会)

便利なスマホとの上手なつきあい方!



自分で決めるスマホの約束ごと

- 使用時間を決める（例：1日2時間）
- 親にスマホを預けてしまう（充電器をリビングに置く）
- 返信を焦らない
- 歩きスマホはやめる
- 布団、トイレ、お風呂にスマホを持ち込まない
- スマホ以外の趣味を見つけ楽しむ
- 家族や友達との会話を楽しむ
- スマホの依存が不安な時は、相談してみる
チャイルドライン®（18歳までの子ども専用電話）
0120-99-7777 毎日 午後4時～午後9時
こどものネットトラブル相談窓口 こたエール
0120-1-78302 毎日（日・祝日以外）午後3時～午後9時

教材の利用にあたっての注意事項

- ・ 無断での使用、転載または複製をすることは固く禁じております。
- ・ 著作権は、ふなばし学校保健&学校薬剤師研究会に帰属します。
- ・ 使用に際しては、本教材の内容を改変しないときは出典『ふなばし学校保健&学校薬剤師研究会（JSPS科研費JP22K03010）』を、改変した場合は出典および改変について明記してください。
- ・ 再配布・販売・賃貸など営利を目的にした利用はできません。

ふなばし学校保健&学校薬剤師研究会 (2024.1.)

<https://www.lab2.toho-u.ac.jp/phar/doutai/F-SHP/>