

みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・駒沢女子短期大学 学生相談室です。
後期が始まりましたが、いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染症の流行により、家で過ごす時間が増えたため、
ついついスマホを長時間使ってしまう人もいないでしょうか。

今回は「スマホの使い方」に焦点をあてます。ぜひこの機会に自分のスマホの使い方を振り返ってみましょう。



①スマホの利用時間を確認してみよう

まずは実際に、自分がどのくらい1日にスマホを使用しているのか確認してみましょう。iPhoneでは『スクリーンタイム』、Androidでは『Digital Wellbeing』で確認することができます。○時間以上の利用が使い過ぎ等の決まりはありませんが、客観的に利用時間を見ることで、今まで気付かなかった自分のスマホの使い方がわかるかもしれません。

②スマホを使う時にこんな行動をとっていませんか？

次にスマホを使っている時の自分の行動を振り返ってみましょう。以下の項目をチェックしてみてください。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> スマホはいつも手元にスタンバイ | <input type="checkbox"/> スマホ以外で調べ物をしない |
| <input type="checkbox"/> 時間が空いたらスマホを取り出す | <input type="checkbox"/> いつも時間に追われている |
| <input type="checkbox"/> 疑問が浮かんだら、すぐ検索 | <input type="checkbox"/> 情報に乗り遅れることが怖い |
| <input type="checkbox"/> 覚えておくために「写メ」を撮る | <input type="checkbox"/> 着信音やバイブレーションの空耳が聞こえる |
| <input type="checkbox"/> スマホなしでは初めての場所へ行けない | <input type="checkbox"/> 夜、ふとんの中でスマホをやっている |

(引用: <https://www.nhk.or.jp/gendai/articles/4249/checktest/01.pdf>)

いくつチェックがつかしましたか。チェックが多かついた人は、無意識のうちにスマホを使いすぎて、こころやからだが疲れてしまうかもしれません。では、スマホの使い過ぎによってこころやからだに疲れるとはどういうことでしょうか。

次にスマホを使い過ぎることによって、私たちのこころやからだに何が起こるのか、見てみましょう。

③スマホの使い過ぎが与えるこころとからだへの影響

<脳過労> 脳過労と聞くと、怖く感じるかもしれませんが、スマホを使いすぎることによって、脳が情報で満杯になり、その情報の整理をうまくできていない状態のことをいいます。スマホを長時間使用すること以外にも、他のことをしながらスマホを使用することにより、脳過労に繋がる可能性があります。私たちの脳は並行して物事を行うことが苦手なので、テレビを見ながら SNS をチェックする等の『ながらスマホ』は脳を疲れさせてしまうかもしれません。



脳過労は以下のように、私たちの意欲や記憶にも影響を及ぼします。

- | | | |
|-----------|---------------|------------------|
| ・イライラする | ・物事への興味がなくなった | ・仕事・家事の段取りが悪くなった |
| ・やる気が起きない | ・記憶力の低下 | |

<睡眠の質の低下> スマホ等から発せられるブルーライトは、睡眠ホルモンのメラトニンの分泌を抑制させます。このため就寝前にスマホを使用することで、睡眠の質が落ち、睡眠の問題が生じます(眠りが浅い、日中眠い等)。



<からだへの影響> 俯いた姿勢を長時間続けることによりストレートネックが生じ、頭痛や肩こりが起こります。指の酷使による指の腱鞘炎、目の疲れ・視力低下等も挙げられます。



いかがでしょうか。実際に皆さんのなかには「最近肩こりがひどくて…」等思いあたることもある人もいるかもしれません。スマホは便利な反面、使い方に気を付けないと、私たちの心身の健康に影響を及ぼす可能性があります。

④スマホと上手に付き合うためのポイント

しかし使い方に気を付けようと思っても、「5分だけネットを見ようと思っていたのに30分も経っていた！」等、実際は使い過ぎを意識することは難しいものです。なので、いきなり使用時間を減らすのではなく、まずは簡単な方法から試していきましょう。そこでスマホの使い方を見直したいという人のために、スマホと上手に付き合うためのポイントをご紹介します。難易度別に分かれていますので、参考にしてみてください。

<難易度:★>

- ・スマホを使いたくなくても5秒間我慢する
(慣れてきたら時間を延ばす)
- ・スマホの利用時間を可視化
- ・スマホを使わないときは、手の届かない所に置く
- ・持ち込み禁止エリアを作る(例.お風呂、トイレ等)
- ・ネットで調べ物をしたら、手書きでメモをとる
- ・スマホを使わない時間を作る(例.食事中等)
- ・息抜きや隙間時間にスマホを使わない
- ・スマホを使っていた時間を、単純作業を行う時間にかえる(例.掃除等)

<難易度:★★>

- ・就寝前にスマホをおやすみモードに設定する
- ・就寝1~2時間前にはスマホを使用しない
- ・起床後すぐにスマホを見ない
- ・疑問に思ったことは検索する前に頭の中で一度考える

<難易度:★★★>

- ・アプリを用いて、アプリの使用時間を制限する
- ・ネットで調べ物をした後、ネットサーフィンをしない
- ・スマホをカラーではなく、グレースケールに設定する



グレースケールにすることで
どんな効果があるの？

グレースケールにすると、画面から色がなくなります。色がなくなると、情報がつまらなく見え、スマホを使う意欲がなくなるそうです*。



(*引用: <https://www.sankei.com/article/20200216-O2T4MMIFQZNYPNV7LNN5HJC3A4/>

<https://digitaldetox.jp/column/roland-dd/>)

いかがでしたか？実践できそうな方法はありましたか？まずは簡単な方法から試し、自分に合った方法で、上手にスマホを使用していけると良いですね。

学生相談室は、皆さんが学生生活の中で出会う様々な問題について、カウンセラーとともに話し合い、整理していくところです。困ったときや苦しいときは、「相談できる場所」として、ぜひ学生相談室をご利用ください。

駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

☎ 042-350-7231(学生相談室直通番号)

相談時間: 平日 10:00~17:00

受付時間: 平日 09:30~17:30(木曜日のみ 10:00~17:00)

受付方法: 学生相談室に直接来室、または電話で予約

大学館(10号館)地下1階 保健室の隣



詳しくは☎学生相談室ご利用案内 https://www.komajo.ac.jp/uni/campuslife/pdf/support_soudan/info.pdf