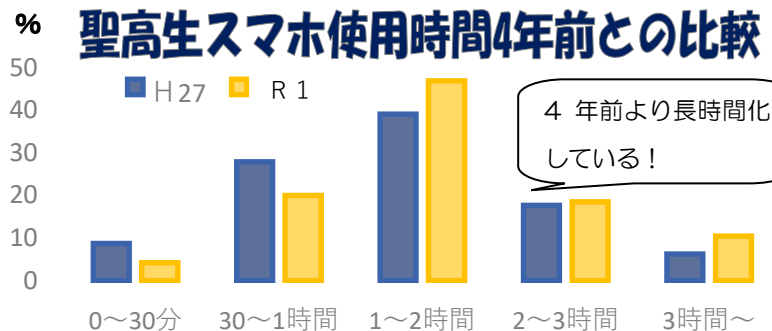


You may have a smartphone addiction.

- スマホのせいで、勉強に悪影響が出ている
- 外出時、スマホを忘れるとたまらなく不安になる
- スマホが原因で家族とけんかしたことがある
- トイレやお風呂にもスマホを持って入ることがある
- スマホの使用を中断されたときに、軽くキレたことがある
- 使用した後で自責の念を感じたことがある
- どれだけの時間触っていたか聞かれると、嘘をついてしまう
- 使用するのを減らそう、止めようと思ったがダメだった

聖高生スマホ使用時間4年前との比較



■ addiction = 嗜癖, 依存症

何らかの状態を繰り返し、「やめたい」と思ってもそこから抜けられなくなる

左記のチェックでいくつか当てはまったらスマホ依存の危険信号がついていると思います。2017年の調査ではスマホを含むネット依存が疑われる人の割合は男子中高生の11.8%、女子中高生の16.6%にのぼるとの報告があります。男子はオンラインゲーム、女子はSNSにはまる傾向があり、オンラインゲームの依存は深刻化しやすいと久里浜医療センター院長の樋口先生が話しておりました(2019/8/25講演会)。ただ、SNSの依存も実社会での人間関係トラブルを引き起こしやすいので保健室相談室的には深刻かな…。

改善への第一歩は「依存を知る」こと！

詳しく依存チェックをしたい人は、「キンバリー・ヤング氏によるインターネット中毒度テスト」や「久里浜医療センター」のHPをご覧ください。

TT先生に聞いてみました。

スマホですか？ニュースとジャーナルくらいしか見ません。

僕が高3の頃？みんなガラケーです。ガラケーなんで1日5分も触っていませんでした。

スマホを使いすぎちゃう聖高生に一言ですか？
スマホなんかより
もっと楽しいことがあるぞ！ですかね。



スマホを長い時間使い続けていると
使うのをやめても成績は下がってしまうらしいよ

通信アプリは短時間の使用でも
成績が下がるんだって

2時間以上勉強してもスマホを3時間以上使うと、
ほとんど勉強をしないけれどスマホを使わない
生徒の方が、成績が良くなってしまったって聞いた

スマホの使い方考えなおしてみるわ