

スマホ依存について①（状況と実態）

公園のベンチで座ってゲームしている子、以前はPSPやDSだったけど、この頃スマホ。今回はスマホ依存症についてのお話し。携帯所持率の調査では小学生で4割（うち2割はスマホ）、中学生で7割（うち5割はスマホ）、高校性で9割以上（ほとんどスマホ）が携帯電話を所持していました。小学生ではほぼ全ての学年均等に4割程度で予想以上に低年齢化が進んでいます。

次に依存症の割合です。依存症とは、「やってはいけない、自分に不利益になると解っていてもやめられない状態」でありアルコール依存、ギャンブル依存と同じ病態。中高生で男子の6.4%、女子で9.9%がネット依存疑いとされています。内訳ではSNS等もありますが重症度が高いのは圧倒的にオンラインゲームです。オンラインゲームとはネット上で不特定多数の人と繋がりゲームを進行していくもので①終わりが無い（どこまでいってもクリアなし）②知らない相手とチームを組んだりして抜けられない。③かけた時間、お金の分、キャラクターは強くなる、等の理由で途中で止められなくなります。そんなお子さん達の外来受診の理由は「朝起きられなくなって、学校に行けない」「成績が落ちた」がほとんどです。健康的にも社会的にもマイナス面が大きくなっているのに何故止められない？ギャンブルなど他の依存症と同様に脳に機能的な異常をきたし自分の意志のみでは止められなくなっている、との報告もあります。このような子達は無理にスマホを取り上げると、暴力的になることが多く、家庭内での時間制限は出来ないことが多いようです。

では、どうすれば？次回はスマホ依存症を解消し、上手につきあっていくための治療とルール作りについてご説明します。