学生相談室だより
日々是好日

2014 APRIL

スマホ依存　知ってますか？

みなさんは一日のうち、どれくらいの時間スマートフォンや携帯電話を使用していますか？

部活の連絡も、友人同士の連絡にもSNSが欠かせない時代になってきました。

今やすっかり、なくてはならない日常生活のツールになった携帯電話やスマホ。スマホなしでは生活や人間関係が回らなくなってしまうと考えしまうという方も、実際少なくないのではないでしょうか。

そんななか、スマホ依存症という言葉も生まれてきています。

【依存症】というと、重大な病気のようなイメージがあるかもしれませんが、みなさんの生活を振り返ってみてください。

依存とは「依存が生じている物質や行為に対するコントロールが全く利かなくなっており、それをすることが生活の中心になっている」ということです。日常生活で本来優先すべきことをする時間がなくなり、栄養バランスが偏ったり、運動不足で心身のコンディションも悪化しやすくなったり、学校でも依存しているもののことが気になって勉強に集中できなくなってしまったり、ということが挙げられます。心当たりのある人は多いのかもしれませんね。

■スマホ依存度チェックリスト

□スマホを忘れてしまった日は、とても不安になる

□Proをわきまえず、無意識にタッチパネルを触っている

□「スマホの充電ができるかどうか」「Wi-Fiがあるかどうか」などで、入るお店を決める

□財布を忘れていても、スマホだけを持っていることがある

□朝、目が覚めて寝転がったまま、ニュースやSNSをチェックする

□わからないことは、すぐにスマホで調べる

□スマホの充電器を忘れたら、つい買ってしまうので、いくつも予備を持っている

□スマホ画面の見すぎにより、目の下にクマができている

□着信していないのに、スマホが振動した錯覚に陥る

□スマホを握ったまま眠ってしまう

いくつ当てはまりましたか？

「スマホ依存症かも」とちょっとでも自覚があれば、まずは少しずつできることから試してみてください。

●通知をオフにする

【アプリの通知をオフにする設定をすることで見なきゃ、という強迫心をおさえる】

●アプリをフォルダに分ける

【ホーム画面にアプリがズラッと並んでいるとあれこれ起動させてしまいがちなので、ジャンル毎に分けると、まったく使わないものがでてくることも】

●予備バッテリー、充電バッテリーを持ち歩かない

【充電は一日一回に決めて、充電一回分で間に合うような使い方を心がける】

大事なのは“無理をしないこと”です。便利な部分はうまく利用しながら、適度な距離で使っていけるといいですね。

参考：依存症研・リサーチフェロー小林章一氏チェックリスト
「ちょっと不便いい距離を保つためにできる5つのこと」無理なくスマホ依存を脱ごう☆
【あなたも負のスパイラル？スマホ依存症の症状・治し方】
中嶋 秀喜氏　参照

てくにゃん短歌祭り、始まります！！

新入生の入学を祝う短歌、【入学式】のお題で教職員の皆さんにご協力いただいて短歌をたくさん書いていただきました。学生課外の掲示板に貼っている作品をご覧いただきましたか？　そしていよいよ学生の皆さんにもご参加いただくてくにゃん短歌祭り第一回目を、来月５月に開催します。５月になったらお題を発表し、ゴールデンウィーク明けに開催期間（１週間くらい）を設ける予定です。

5-7-5-7-7の３１文字にいろんな思いを込めて、短歌を作って参加して下さい。

素晴らしい作品には　てくにゃん賞が授与されます。　ぜひみなさん、ペンネームで参加して下さい。（ペンネームは通年変えないものとします）　自分らしい自由な言葉で、表現してみましょう。皆さんの短歌、楽しみにしています。