

拡大するスマホ依存症

— 全体の2割弱が「かなり依存」と自覚

スマホことスマートフォンの登場によって、様々な事象が生じていることは、これまでも紹介してきた。それらは社会的な事象、現象が中心であったが、そればかりではなく個人の心身に影響する出来事も目立ってきている。

例えば、スマホ老眼、スマホ首、スマホ肩こりなどスマホに向かって見続けている事による健康被害などがある。

そんな中、2017/4/20に、あるテレビの情報番組でスマホ依存症が取り上げられ、かつて「みずいろの手紙」がヒットして有名となったあべ静江さんが、その症状にかかっていることが紹介された。スマホを含めタブレット等4台と充電器、モバイルバッテリー、延長コードを持ち歩いていると告白し、夜は眠りにつくまでスマホを使い、時にそのまま寝落ちするという。ご本人は、自分は依存症ではないと否定されていたが、客観的に見て依存度はかなり高いと思われる。

だか、同じような症状はかなり広がっているようだ。

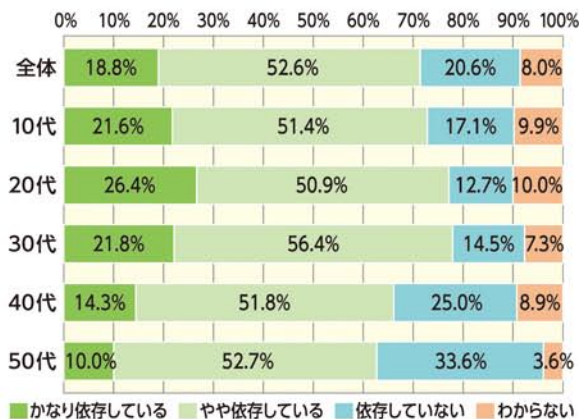
MMD研究所が2016年5月に発表した「2016年スマホ依存に関する調査」の結果によると、10～30代の2割以上がスマホに「かなり

依存している」と自覚している。50代でも10%、さらに52.7%が「やや依存している」と回答している。

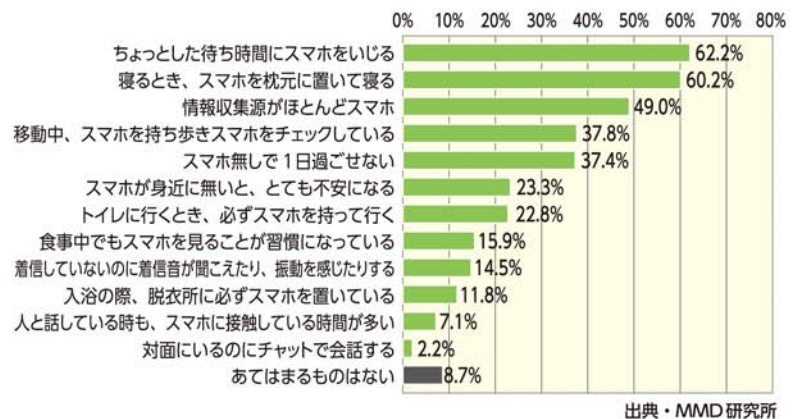
この調査では自覚症状の確認を基本とし、依存度を聞いているが、設問の中には、スマホの接触時間や依存度具合のチェック項目等がある。例えば、「かなり依存している」人の内21.2%がスマホの接触時間が7時間以上と回答している。

また、スマホとの付き合い方に関して依存度が高いのではないかとされるチェック項目を12個設定し、その内どれだけ当てはまるのかを複数回答で確認したところ、最も多かった回答は「ちょっとした待ち時間にスマホをいじる」が62.2%、次いで「寝るとき、スマホを枕元に置いて寝る」が60.2%、「情報収集源がほとんどスマホ」が49.0%となった。この設問に関して、何項目当てはまるのか?に関して年代別の平均値で見ると10代が3.7個、20代は4.0個、30代は4.1個、40代は2.8個、50代は3.1個となり、やはり20～30代での依存度が高い傾向が現れた。さらに外出時にスマホを自宅に忘れた場合、45.2%の人が「取りに帰った経験ある」と回答。いまや身につけておかないと不安な存在となっていると言える。

■年代別スマホ依存の自覚



■スマホ依存度チェック あてはまる項目



出典・MMD研究所

■参照資料

2016年スマホ依存に関する調査 https://mmdlabo.jp/investigation/detail_1563.html

あべ静江、スマホ依存症明かす 常にスマホ、ガラケー4台持ち

<https://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20170420-00000061-dal-ent>



美楽からの一言

元々は連絡ツールとしての携帯電話であったが、スマホに進化することで、ちょっとした調べ物が出来たり、エンタテインメント機器にも変身可能となった。便利であるが故に依存度は増して行く。しかし、依存することの影響や被害に関しては、今後の検証が不可欠であり、注意深く見守る必要がある。