

# 平成 28 年度 生徒保健委員会研究班報告

## 「スマホ依存」についての校内研究について

平成 29 年 2 月 前橋東高校 生徒保健委員会研究班  
1-1 安曇・鈴木 1-2 小倉 2-3 間瀬 2-4 佐藤 2-5 久保

今回、私たち保健委員は、皆さんにご協力いただいたアンケートをもとに、「スマホが前東生の生活に、どのような影響を及ぼしているのか」について考えました。

また、本研究をすすめるにあたり、メディア研究の専門家や、講演会等で全国的にご活躍されている、青少年メディア研究協会の下田太一先生に勉強会を開いて頂きました。県立県民健康科学大学の看護学部の学生さんにも、「スマホ依存」についてのピアエデュケーションをして頂きました。ここでは、それらの勉強会で教えて頂いたことを盛り込みながら、ご報告します！

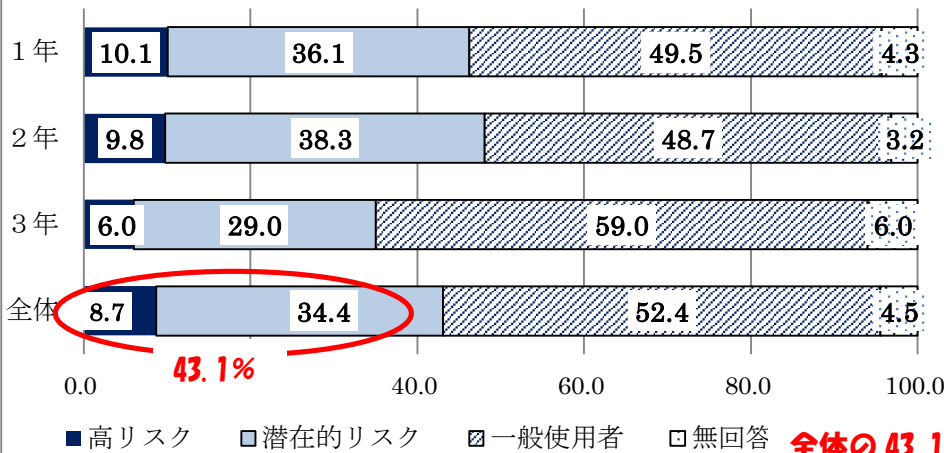


### なぜ、スマホについて研究したいかと思ったか？ 日常のこんな思いから…



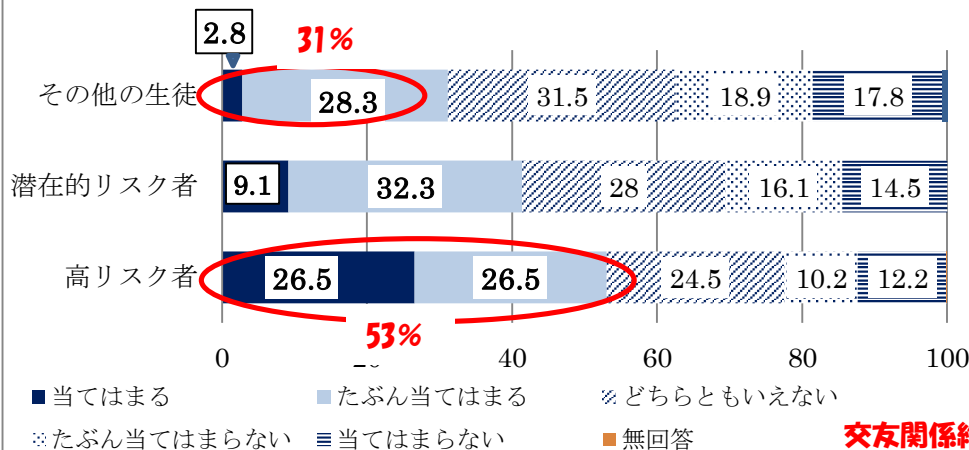
- 使いすぎていると自覚しているけれど、スマホの利用時間を減らせない！
- すぐにLINE やメールに反応して、スマホを手にとってしまう。スマホが基準の、スマホ主体の生活をしているような感じ。
- 勉強以外の時間は、すべてスマホを使っている。LINE、ツイッター、インスタグラム、SNS、ゲーム、ショッピング、写真の加工、音楽鑑賞、何をするにしてもスマホ。
- 動画を観たり、音楽を聴いたり…便利すぎて勉強に集中できない！

グラフ 1：スマホ依存スクリーニング調査結果



グラフ 1 は、「スマホ依存スクリーニング調査結果」だよ。これは、ネット依存症の専門外来がある「久里浜医療センター」の「依存症診断テスト」とほぼ同じ項目を、前東生にも回答してもらったものだ。潜在的风险者と高リスク者、すなわち依存傾向にある人が全体の 43.1% いるという結果がでているね。

グラフ 2：依存度別スマホ利用目的①  
交友関係を維持するため

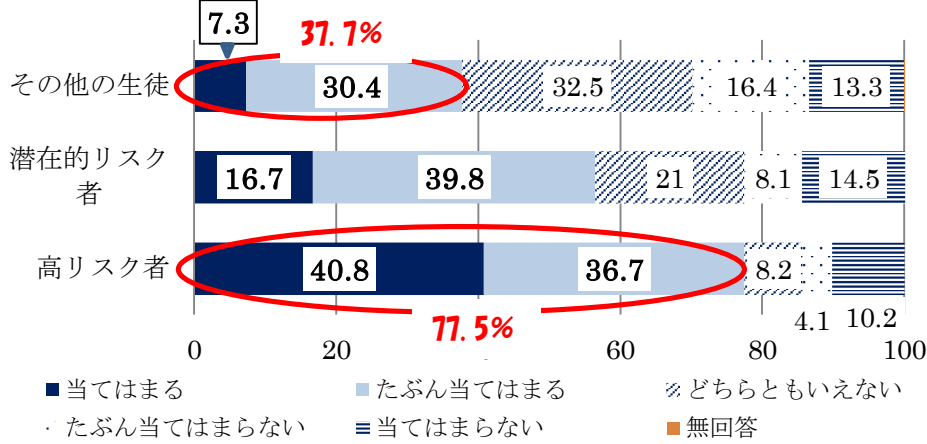


グラフ 2 は、【あなたがスマホを使う理由として、次のことはどれくらいあてはまりますか？の設問の、「交友関係を維持するため」】…に対する回答だよ。依存度が高い人ほど、交友関係維持のためにスマホを利用していることがわかるね。

交友関係維持のために、かなりの時間をスマホに費やしているかも…



グラフ3: 依存度別スマホ利用目的②  
 何となく使うのが当たり前の生活になっている



「何となく使うのが当たり前の生活になっている」に、該当する人の割合は、「高リスク者」では77.5%!  
 「その他の生徒」の37.7%の倍以上になっている。  
 特に目的はなくても、スマホを触るのが習慣になっている…ということだよ。

特に目的はなく、何となくスマホを触っている時間が多い

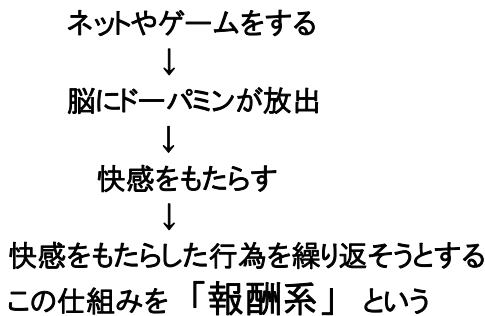


スマホってちょっとした時間にどこでも使えるし、いろんな機能があって便利だから、ついつい手にとってしまうよね。でも、それが「依存の入り口」なんだって…



## 依存のメカニズム

ネットやゲームをすることで、脳にたくさんのドーパミンが放出されます。ドーパミンの放出増加は快感をもたらすため、人はその行為を繰り返そうとします。これが、「依存のメカニズム」です。  
 ドーパミンの放出は、それが喜びという報酬となり、再びその行為を行う意欲を生みます。こうした仕組みは、「報酬系」と呼ばれ、脳はある行為が報酬に結びつくことを学習すると、その行動を繰り返そうとします。



このときのドーパミンの増加量は、覚せい剤を注射した際の増加量に匹敵するものだそうだ。ゲームやネット依存の人の脳で起きていることは、覚せい剤中毒の人の脳で起きていることと、基本的に同じだよ。



## 依存はゲームだけではない

「依存」はゲームだけではありません。ゲーム依存に限らず、胸をときめかせるような行為はすべて、ドーパミンの放出を伴うと考えられています。



- メールや自分のフェイスブック、ブログを必要以上にチェック
- 特に目的もなくネットサーフィン
- 動画サイトを見る

これらは一見、依存とは関係がないように思えるかもしれません。

しかし例えば、メールで嬉しい知らせがあったり、フェイスブックやブログに自分を励ましてくれる書き込みがあったりした嬉しい経験が報酬として学習され、同じことを繰り返したくなります。

ネットサーフィンや動画に、つい時間を使ってしまうのも、以前味わった刺激をまた得るために、報酬系が私たちを操っている結果です。繰り返されると、それは依存を形成していきます。

耐性が生まれるとさらに長時間、より強い刺激を求めつづけるようになります。

## 本来の「報酬系」とは

本来の報酬系は、意欲や頑張りを引き出すものです。  
健全な人たちでは、勉強や仕事を頑張って評価されたり、褒められたりすることも報酬です。そこで喜びを味わうと、人はまた勉強や仕事で頑張ろうとします。  
しかし、現実の行動というものは、容易に報酬が与えられるわけではありません。



一方、あらゆる依存症は、「大した努力もなしに、報酬を味わえる」という性質をもっています。

その報酬は、目先の報酬にすぎず、長い目で見れば損失になるのですが、ゲームにせよパチンコやアルコールなどにせよ、短期的には大した労力もなく、いとも簡単に興奮や歓喜を味わえます。

## 依存の原因となるもの

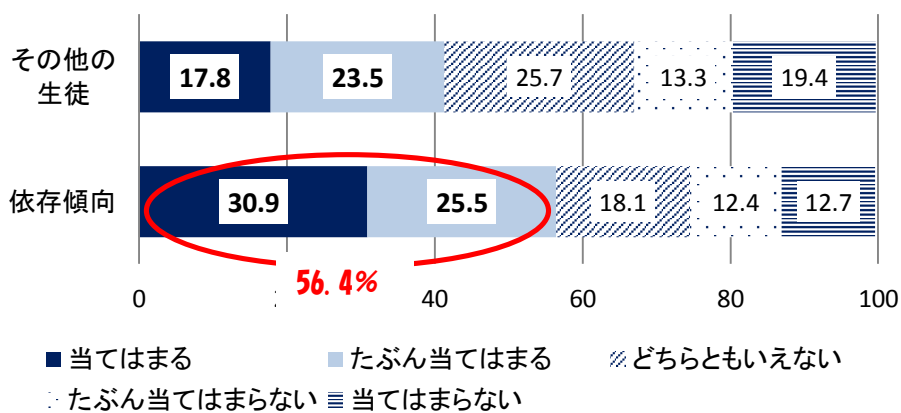
薬物と異なり、スマホ依存はすべての人が同様の依存状態になるわけではありません。依存の問題を考えるとときに重要なのは、行動だけでなくその原因に注目することです。依存の原因としては、以下のようなことが考えられるといわれます。

- ① 目先の快樂・報酬を得るため
- ② ストレスや不安から、気を紛らわせるための現実逃避
- ③ スマホ中心の生活が習慣になっている

アンケートでは、依存高リスク者ほど「何となくスマホを使うのが当たり前の生活になっている」という回答が多かったよね。  
スマホ中心の生活が習慣化すること、それが依存の入り口なんだ。

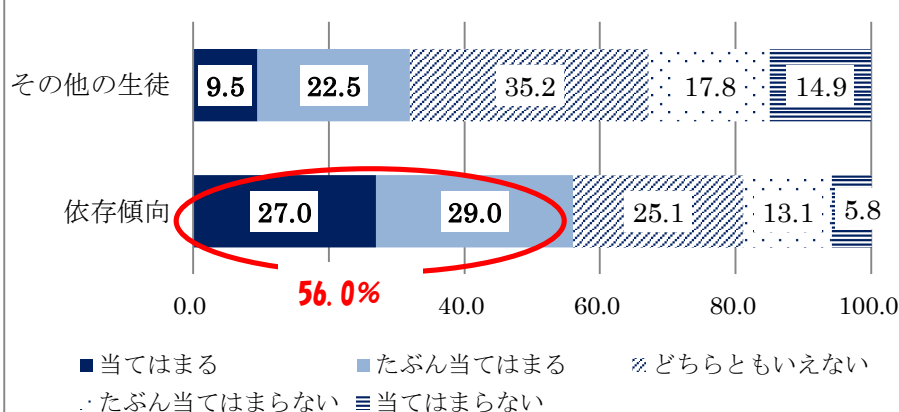


グラフ 4：依存傾向にある人のタイプ①  
学校に行きたくないと思うことがある



左のグラフ 4・5は、それぞれの質問についての回答を、依存傾向にある人(高リスク者・潜在的リスク者)とその他の生徒とで、比較したものだよ。  
依存傾向にある人の方が、「学校に行きたくないと思うことがある」「気力がわかない、やる気が出ない」と感じている人が多いね。

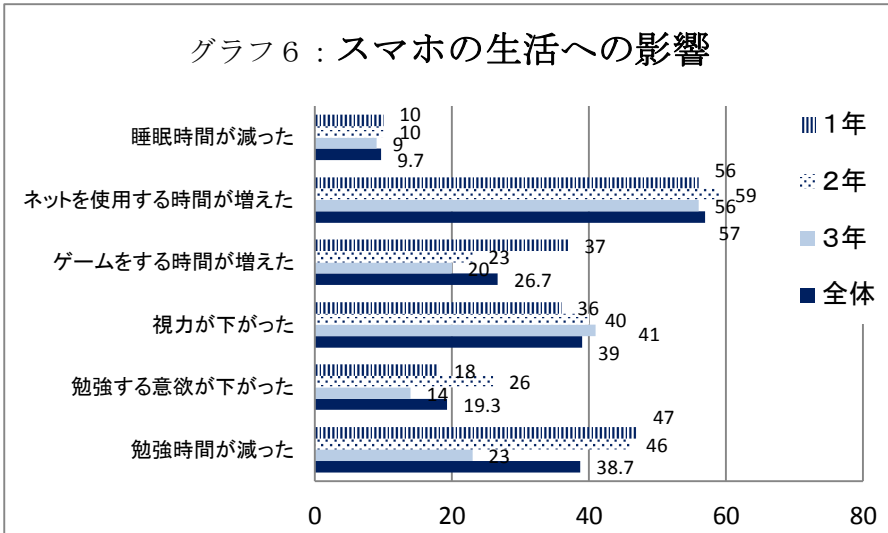
グラフ 5：依存傾向にある人のタイプ②  
気力がわかない、やる気が出ない



依存の原因のひとつに、「ストレスや不安からの現実逃避」というのがあったけど、生活に充実感がないことが、スマホ依存の原因になっているかもしれないね。



グラフ6：スマホの生活への影響



「ネットをする時間が増えた」が最も多く、全体で57%になった。「勉強時間が減った」「勉強する意欲が下がった」…など、学習にも影響が出ているね。



「勉強時間が減った」という回答は、1年生で47%、2年生で46%。3年生はさすがに少ないけれど、受験生である3年生ですら、23%が「勉強時間が減った」と回答している。また、全体では19%が「勉強する意欲が下がった」と回答しているね。

### ゲーム理論：人がはまる仕組み

私たちは、下田先生の研修会で「ゲーム理論」について学びました。ゲーム理論は、「人々を自らの意志で、意図する方向に向かわせるための手段」です。

- ① やることがはっきりしている
- ② 今、どのような状況かわかっている
- ③ やっていることに対して、すぐに反応がある
- ④ やったことに対して、報酬がある

ゲーム理論では、「次の4つの要素が満たされていると人は動く」と考えられています。ゲームはこれらの要素を満たし、人がはまりやすい仕組みになっています。



ゲームならこれらを与えてくれると感じる人は、習慣になり、他のことを犠牲にしてもゲームにはまっていきます。反対に、ゲーム以外でこれらのことが満たされている人は、ゲームにははまらないのではないのでしょうか。スマホでも、同様のことがいえませんか？

### スマホに振り回されないためには、どうしたらよいのか？

私たちは、日常生活では常に取捨選択をしています。スマホでも同じように、必要なものが必要でないものを選択しましょう。選択できないことが、スマホに振り回される原因ではないのでしょうか。依存を防ぐためには、「必要なときだけ使う」ように心掛けることが大切です。



具体的には、「暇つぶしにスマホに触らない」「今、スマホを使う必要があるかを考える習慣をつける」「優先すべきことを後回しにしない」などの方策があげられます。

ゲーム理論を、自分の生活に当てはめて考えてみてはどうでしょうか。

- ① やることをはっきりさせる
- ② 今、どのような状況か考える
- ③ 日常生活の目標から、反応や報酬を得る

このように考え、すぐに反応や報酬が出ない事に対しても、未来の報酬、将来的に必要な目標に向かって地道に取り組む。こうしていくことで、生活をより充実させたものにしていくことが、大切なのだらうと思います。

本当に大事なものには、労力がかかる。じっくりと時間をかけて努力することで、自分にとって「本当に価値のある報酬」を得る。そこで達成感を得ることが、大切なんだね。スマホに支配された生活を行うのではなく、自分がスマホをコントロールし、主体性をもってスマホを使うようにしていこう！

