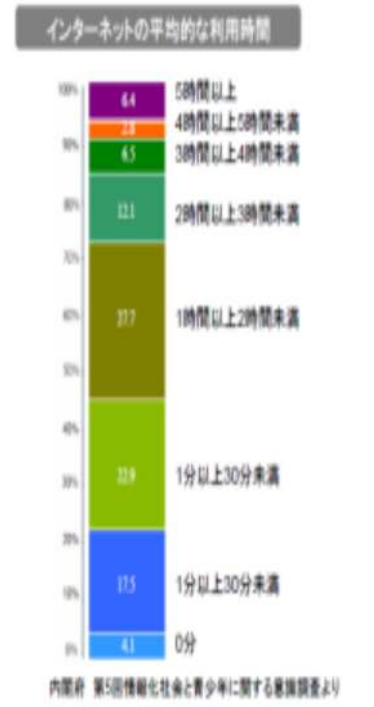


■こんな人は要注意！ スマホ依存症の兆候12個

“まったく当てはまらない：1点”、“当てはまらない：2点”、“当てはまる：3点”、“とても当てはまる：4点”で計算してみてください。

- (1) スマホの使い過ぎで、学校の成績や仕事のパフォーマンスが下がった。
- (2) 親しい人と一緒にいるときより、スマホを使っているときのほうが楽しい
- (3) スマホを使えなくなったら、我慢するのが大変そうだ。
- (4) スマホの利用時間を減らそうとしたが、失敗した。
- (5) スマホの利用で、勉強や仕事において計画したことをするのが難しい。
- (6) スマホを使えないと、世界が終わったような気分になる。
- (7) スマホがないと、落ち着かずイライラする。
- (8) いつもスマホを使っていると指摘されたことがある。
- (9) スマホを使っているとき、やめなくてはと思いながらも続けてしまう。
- (10) 親しい人からスマホの使い過ぎについて不満を言われたことがある。
- (11) スマホを使えないとき、パニック状態になる。
- (12) スマホの長時間利用が習慣化している。



■依存度が低い人の特徴3個

逆に、日頃スマホをよく活用している人でも、以下の特徴に当てはまる場合、依存度は低いと言えるそうです。

今度は、“まったく当てはまらない：4点”、“当てはまらない：3点”、“当てはまる：2点”ととても当てはまる：1点”で計算してみてください。

- (1) スマホの利用時間を自分でコントロールできる。
- (2) スマホがなくても不安にならない。
- (3) スマホの利用は、いましている仕事や勉強のじゃまにならない。

“スマホ依存症の兆候”の得点と、“依存度が低い人の特徴”の得点を合計してみてください。何点になったでしょうか!?

■アウト、セーフのラインは何点？

合計点が45点以上の方は“高危険利用者群”に当たります。つまり、かなり深刻な依存状態に陥っているということです。

また、42～44点以上の方は“潜在的危険利用者群”。「今すぐスマホをやめろ！」というほどではないにしても、依存症の一手手前までは来ているので、ちょっとスマホの使い方を見直したほうがいいかもしれません。

41点以下は“一般利用者群”です。ただし、「よかったー。これくらいならまだ大丈夫なんだ」と油断してスマホの利用時間などが増えていくと、すぐに“危険利用者群”のほうに入ってしまうおそれがあるので注意しましょう。