

スマホの使いすぎ

ちょっと待って!
その生活習慣

スマホは今や生活に欠かせません。しかし、スマホの使いすぎは脳の疲労をまねき、パフォーマンスの低下や不調を引き起こします。

スマホが脳を疲弊させる!?

スマホを見ていると、文字や映像などの情報が大量に飛び込んでくるため、脳は情報処理に追われます。それが毎日、長時間つづくとなんげか脳はへたへたに疲れて機能が低下します。

とくに機能が低下しやすいのは、脳の前頭前野という部位。ここは「考える」「記憶する」「感情をコントロールする」などの重要な働きを担っています。スマホの使いすぎでこうした働きが衰えると、記憶力の低下やイライラの爆発などが引き起こされます。子どもは学力が低下するという報告もあります。

また、前頭前野の機能が低下すると自律神経も乱れ、体の不調などが生じやすくなります。

スマホの使いすぎで
脳が疲労すると...

記憶力の
低下

イライラの
爆発

発想力の
低下

判断力の
低下

集中力の
低下

意欲の
低下



慢性的な疲れや頭痛、
不眠などの身体症状

スマホはメリハリをもって使おう

スマホを見る・見ないの切り替えをきちんと行い、メリハリをもって使うことが大切です。また、脳に負担をかけない行動をとることや、脳を休ませる時間をもつことを心がけましょう。

目的とルールに沿って スマホを使う

目的をもってスマホを使う。また、使い方や使う時間に関するルールを決める。



用が済んだら
スマホは
おしまい

<スマホの使いすぎを防ぐルール(例)>

- 検索やアプリの使用は、目的を果たしたらそこでやめる。
- 動画やゲームは、1回10分など時間を決める。
- だらだらと見てしまうアプリは、トップ画面から見えない場所に移すか、削除する。
- メールやアプリからの通知をオフにする。
- ベッドにスマホを持ち込まない。

スマホを使いながら 別のことをしない

脳は複数のことを同時に行うのが苦手。スマホを使いながらテレビをみたり、家事をしたりすると、スマホだけを使うより脳に負担がかかり、脳の疲労が加速する。



スマホを見ないで ボーッとする時間をもつ

何も考えずボーッとしているとき、脳の回復が促される。自然の景色や音を見聞きしながら行くと、より効果的。洗い物などの単純作業や睡眠も脳の回復につながる。

