

健康とデジタル機器

1. 提案のきっかけ

(1)

{経験と調べてわかったこと}

みなさんは、スマホ(携帯・PC)やゲーム機器(Switch・プレステ等)などの電子機器というものを持っていますか？

私たちのグループでゲームをやりすぎてしまったり、スマホを見すぎてしまったなどの経験があります。

例えば、インターネットを使う時間を「ここまで！」と決めていても、「もうちょっとだけ～」と時間が過ぎてしまい、約束を破るのがあたりまえになってしまった時がありました。

寝れなくなり、起きれなくなってしまうたり、スマホやゲームを長い時間やると、イライラしちゃって気分が悪くなったときもあります。

調べてわかったことは、スマホなど(電子機器)に依存し、触っていると食欲がなくなり、ご飯も食べなくなり、体がおかしくなりやすいことがわかりました。

長い時間ゲームをしていると目が疲れてしまい、目も悪くなりやすい(視力低下↓)し、電子機器で体が悪くなった人が**51.1%**もいます。

(2)解決したい課題

スマホやタブレットを長い時間使い、体が悪くなること

2. 提案

具体的な提案内容は、

(1)重要ではないアプリの通知は切ることと、

(2)スマホがそばにあるだけで集中力がなくなるのでスマホを近くに置かないことです。

効果はというと、

(1)スマートフォンなどの通知を切ると、情報アプリや連絡アプリから通知が来なくなるので、通知が来て毎回画面を見ることはせずにスマートフォンなどを使うことが減ります。そうすると時間に空きができて、時間を他のことに使えます。通知を切るときは、ご飯を食べているときや夜寝るときなど、スマー

トフォンを使う必要のないときにするとスマートフォン(携帯電話)を使う時間が減らせます。(通知を見る時間)

(2)これは、北海道大学が研究したことで、結果は、「スマホが近くにあるとき、他のことをやろうとすると、スマホを見てしまい、他のことができない」という結果になりました。

スマホを触りすぎてしまうのなら家族に渡すか、遠くへ置くと、近くにスマホが見えないので、スマホを触りたいと考えが出にくいので、脳へのストレス(負担)が無くなり、他のことに集中できます。

スマホを触りたくて我慢できない、「イライラする！」などの人は、スマホではなく自分が好きなことをすると良いと思います。好きなことであれば、退屈も生まれないし、効果的だと思います。

例えば本を読むことや寝ること(昼寝)などもありますし、少し体を動かしてみてはいかがでしょうか？

3. まとめ

電子機器(携帯・PCなど)には、目が疲れない時間(1時間以内)で、こまめに休む、目や体が疲れない程度に使うと、からだに悪くわないですが、使いすぎると、「スマホを触らないと落ち着かない！」とスマホ依存症になり、体が悪くなり、やめられなくなってしまう危険が電子機器には、あるということです。

電子機器は機能が多くて便利ですが、ときには普段の自分を別人に変えてしまうこともあります。

使う時間を決めたり、電子機器を使いすぎないようにすることが、電子機器と上手に関わる方法だと思います。

