

## あなたは、大丈夫？ スマホ依存・・・ ネット依存・・・編



皆さんは、何気なくスマホを手にして、気が付くと、驚くほど時間が経ってしまい…やるはずだった宿題が出来ずに困った事などありませんか？

はたまた、テスト勉強や進路のやるべき事が進まず、スマホの使用が止められず、“自分はスマホ依存症なんじゃないか？”と思った経験のある人もいますか？

そんな方の為に、スマホ依存症のチェックリストがあったので、気になる方は是非、やってみてくださいね（簡単な質問に答えるだけで、今のあなたの状態を採点してくれます）。自分は、“まだまだ大丈夫！”と思っている人ほど、ひよっとすると黄色信号かもしれないので、自分の生活を振り返る意味でも、よければ参加してみてください★

<https://seimei-hp.or.jp/addiction/screening/check06/>

「スマートフォン依存症チェック」  
医療法人十全会 聖明病院 HP より



みなさんの採点の結果は、どうでしたか？

もし、今回のチェックリストの結果で“スマホ依存症”となっても、適切な対処をすれば状態は改善しますので、よければ学校（教務課、保健室、学生相談のスクールカウンセラー）へ相談してみてくださいね。もしも、既に体調不良などがあり、医療機関での相談や治療を希望される場合でも、保健室や学生相談で相談する事で、医療機関の紹介なども可能ですので、まずは焦らず相談してみてください。

ネットやスマホなどは、使いすぎれば依存や体調不良などを招きますが、上手に付き合えば、息抜き（ストレスへの対処）や趣味・友人などとの繋がり、幅広い知識の宝庫になったりと力強い味方でもあります。これからは是非、程よい距離間で使い続けられると良いですね♪

