

あなたは大丈夫？「スマホによる脳過労」チェックテスト

スマホを長い時間使っていると脳に発達が遅れるがみられるとのこと。また、前頭葉の血流が悪くなり、情報処理能力も低下するよう。あなたのスマホによる脳過労の危険度は？保護者の方と一緒にチェックしてみよう！

《やり方》 「行動チェック」「脳チェック」「心身健康チェック」を合わせて全30項目をチェック。

20個以上当てはまった人…「危険度大」

10個以上当てはまった人…「危険度中」

行動チェック

- スマホはいつも手元にスタンバイ
- 時間が空いたらスマホを取り出す
- 疑問が浮かんだら、すぐ検索
- 覚えておくために「写メ」を撮る
- スマホなしでは初めての場所へ行けない
- スマホ以外で調べ物をしない
- いつも時間に追われている
- 情報に乗り遅れることが怖い
- 着信の音やバイブレーションの空耳が聞こえる
- 夜、布団の中でスマホをやっている

脳チェック

- ここ数年、もの忘れが増えた
- 知っている人の名前がすぐ出てこない
- 何かを取りに来て、その目的を忘れる
- 約束をド忘れする
- 3日前、何していたか思い出せない
- 「話題のニュース」を3つ挙げられない
- 最近、漢字が書けなくなった
- 最近、簡単な計算を間違える
- 検索すれば分かることは覚えられない
- スマホに頼り、道を覚えられない

心身健康チェック

- 頭も体も、いつも疲れている
- イライラして、感情を乱す
- いつも睡眠不足状態
- 体中に様々な不調を抱えている
- 集中できず、凡ミスが増えた
- やる気が起きず、興味も湧かない
- すぐ落ち込む
- 段取りが悪くなった
- 最近、あまり笑っていない
- 季節の移り変わりに鈍感になった

あなたは何項目当てはまりましたか？

スマホは長い時間使いすぎると悪い影響を与えます…。

- 1 イライラ・攻撃性を高める
- 2 睡眠に与える影響
- 3 勉強・成績に与える影響
- 4 社会性に与える影響
- 5 脳に与える影響



睡眠時間を中心に生活リズムを整えましょう！中学生は22時に寝ること、寝る1時間前にはメディアの電源を切ること、枕元に電子機器を置かないことなどを心がけましょう。（参照：増田クリニック 増田彰則先生）

保護者の皆様へ ～お子さんのスマホ利用について親として気を付けること～

- ① 一貫した方針をもち、きちんと子どもに問題点を説明する
- ② 愛情不足や手間をかけてやれない穴埋めとして買い与えない
- ③ 親の期待通りに勉強や習い事をしている代償（ほうび）として与えない
- ④ 子ども部屋にテレビ、ゲーム、パソコンを置かない
- ⑤ 何かにつまずいて（受験失敗や学校、職場での不適應など）自信を失った時に慰めとして与えない
- ⑥ 物やお金を与えるのは控え、愛情や関心をたっぷり注ぐ

参照：増田クリニック 増田彰則先生