



岡山 EAP カウンセリングルーム

メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：前村沙都子
Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883
<http://okayamaeap.jp>

あなたはスマホに依存していませんか？

仕事やプライベートなどに関わっているスマホは、便利で私たちの生活を豊かにしてくれる情報ツールの1つです。しかし、誰もがスマホを持てる時代になったことで、「スマホを持っていないと不安になる」「スマホがないとイライラしてしまう」というスマホ依存が社会問題になっています。スマホを使いすぎると、目の疲れや肩こりなどの症状が出たり、睡眠不足になったりして仕事のパフォーマンスが下がってしまう可能性もあります。みなさんも知らず知らずのうちにスマホ依存症予備軍になっているかもしれません。以下のチェックリストで確認してみましょう。

スマホ依存症チェック

- 友達と一緒にいてもずっとスマホを見ている
- スマホを握ったまま眠ってしまうことがある
- スマホを忘れてしまった日はとても不安だ
- 朝起きてすぐにニュースや SNS をチェックする
- 着信していないのに、スマホが振動した錯覚に陥る



☞一つでもチェックが入るとスマホ依存症予備軍の可能性があるので、スマホと少し距離を取ってみることをおすすめします。

<https://news.livedoor.com/article/detail/9455012/>より抜粋

スマホから少し距離を取る方法

① スマホを見はじめてしまうきっかけをなくす

どんな行動にも、必ずはじめの「きっかけ」が存在します。スマホを見はじめる「きっかけ」をなくしてしまえば、行動する頻度が減り、スムーズにやめやすくなります。

(例) よく見るアプリを特定し、削除するかアプリアイコンを見えにくくする。

② スマホを使っていた時間で、自分がやりたいことを決めておく

「具体的で簡単にできる行動」を決めておくことで、すぐにスマホを使う以外の行動に移れるので、スマホを使わずにすみます。ポイントは疲れて帰ってきても必ずできることを考えておくことです。

(例) 家に帰ったらまずはお風呂に入る

リビングの机の上に読みたい本を置いておき、まずは1分読んでみる

参考：大平朝子 「だらだら見てしまうスマホをやめる たった1分驚きのワザ」
<https://doors.nikkei.com/atcl/wol/column/15/092100103/092100001/>

<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、来所相談や電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>