

スマホ中毒の人は どうして仕事に集中できないのか

眼育といえは
二葉保育園
73-1530

スマホが睡眠を壊す

総務省の調査によると、就寝前にスマートフォンを操作している人の約85%が、「朝すっきりと起床できない」「日中に眠気が残ってしまう」など、睡眠の不調を実感していると回答しています。十分な睡眠時間を確保したはずなのに疲れが取れず、日中の活動に支障をきたしてしまうのです。睡眠の専門家も、スマホの使用によって「睡眠の質」が低下し、睡眠が本来の役割を果たせていないことに警鐘を鳴らしています。

睡眠ホルモンが出にくくなる

私たちの脳は、周囲が暗くなることで「メラトニン」という睡眠ホルモンを分泌し、眠りにつく準備を始めます。このホルモンの働きによって、私たちは深く眠ることができるのです。メラトニンは目から入る光の量が減ることで徐々に分泌されますが、夜間にスマホの画面から発せられる強い光を至近距離で浴びると、脳が「まだ昼間だ」と錯覚し、分泌が抑えられてしまいます。

特に子どもは体が小さく腕が短いため、スマホの画面から目までの距離が近くなり、なんと大人の「倍」近い強い光を浴びていると言われています。大人と同じ画面を見ている、子どもの方が光の影響を強く受けやすいため、ホルモンが適切に分泌されず、夜更かしや睡眠不足に直結してしまうのです。その結果、睡眠時間は足りていても「質の悪い睡眠」となり、翌日の活動に悪影響を及ぼします。

やめられない止まらない

また、スマホの動画やゲームは、次から次へと楽しい刺激が現れ、利用者を飽きさせない仕組みになっています。これはビジネスの構造上、仕方のないことでもあります。そのため、「自制心（自分で自分をコントロールする力）」がまだ育っていない乳幼児が、「自分でスマホを見るのをやめる」ことは非常に困難です。「もう少しだけ」が積み重なることで、結果的に夜更かしの習慣がついてしまいます。寝付けない、睡眠不足が続くといった状態は、「落ち着きがない」「やりたくない」「頭がぼーっとする」といった日中のトラブルを引き起こすだけでなく、将来的な不登校やうつ、糖尿病などの発症リスクを高めることも分かっています。



とはいえ、家事や育児に追われる毎日の中で、「スマホに子守をさせてしまう」ことは決して珍しいことではありません。同志社大学の調査でも、0歳～3歳の乳児がいる家庭の81%が「スマホに子守をさせたことがある」と回答しています。忙しい保護者の皆様が頼りたくなるお気持ちは、私たちもよく理解しています。

しかし、子どもの健やかな心身の成長を考えると、本来は遠ざけるべきものに過度に頼ってしまっている現状には問題があります。そのための提案を別のセンテンスで上げさせていただきます。