

…………… はじめに ……………

「依存症って知ってる？」と聞けば、中学生はもちろん、小学生でも高学年になれば、多くの人知っているのではないのでしょうか。

「依存症」をわかりやすくいうと、「あることにハマって、やめられなくなる」ということです。では、「ハマる」と「依存症になる」には、どんなちがいがあるでしょう。

ゲームや、ファッションや、ネットで動画を見ることなど、だれにでも「ハマっている」といえるくらい好きなことがありますね。ふつうの「ハマる」とは、それをやると楽しくなったり、毎日の生活に変化やいろいろが感じられたりする状態です。しかし、依存症になると、いつもそのことで頭がいっぱいになり、やっていないとイライラしたり不安になったりします。また、やめたいと思っても自分の意志ではやめられず、健康な生活が送れなくなってしまうのです。

第3巻には、スマホ、ダイエット、大麻の依存症になってしまう子どもたちが登場します。3人とも、ふつうに学校生活を送っていたのに、あるとき孤独感や劣等感をいただくようになったことから依存症になり、そこから抜けだせなくなってしまう。

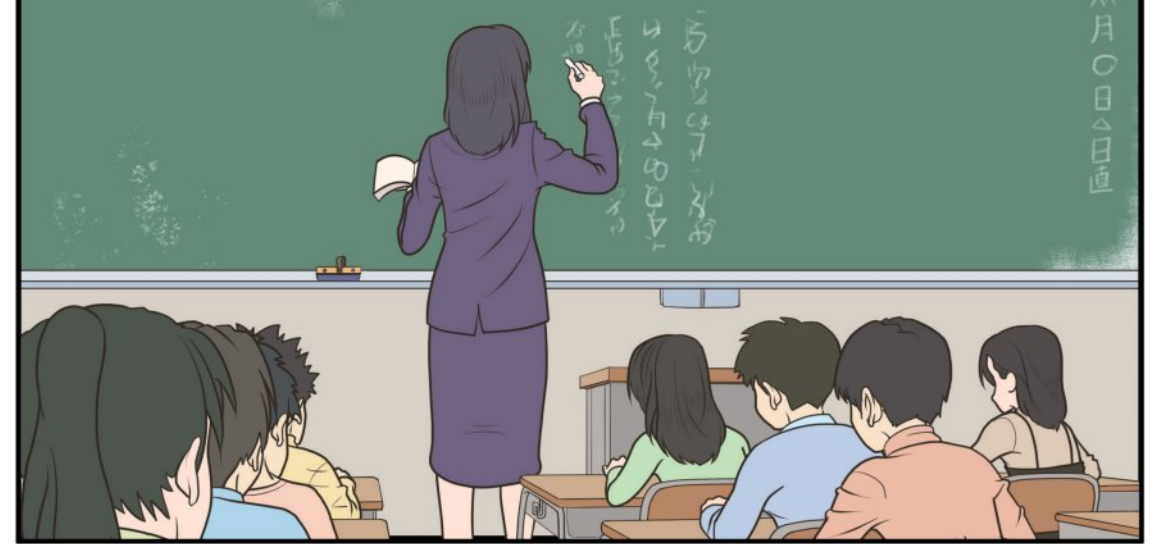
どの子ども、まさか自分が依存症になるとは思ってもいなかったはずですが。けれども、依存症はちょっとしたきっかけで、だれでもなりうる病気なのです。この本を読んだ人には、依存症がそれほど身近なものなんだということを感じてもらいたいです。そして、もし友だちが依存症で悩んでいるようだったら、ぜひ声をかけてあげてください。依存症の人は、ひとりで苦しみを抱え、不安になっています。近くに自分を気にかけてくれる人がいることは、希望になります。あなたが、苦しみを抱えた人の支えになってくれることを、私は心から願っています。

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所 薬物依存研究部 部長
まつもととしひこ
松本俊彦

だい かん
第3巻 もくじ

- *はじめに …………… 2
- *依存症って? どんな人がなるの? …………… 4
- *【マンガ第1話】
- 「スマホがあれば何もいらぬい」～虎太郎(小6)の場合～ …………… 6
- *だれもが「スマホ依存症」になる危険がある …………… 12
- *【マンガ第2話】
- 「心の痛みを、体の痛みでごまかした」～美羽(中2)の場合～ …… 14
- *行きすぎたダイエット、そのはてに… …………… 20
- *心の痛みを消すために、自分の体を傷つける… …………… 22
- *【マンガ第3話】
- 「先輩にきらわれたくなくて、大麻を始めた」～蓮(高1)の場合～ …… 24
- *大麻に関するうその情報にまどわされない …………… 30
- *違法薬物をすすめられたら、なんとかその場をはなれよう …… 32
- *大切なことを、もう一度チェック! …………… 34
- *松本先生に聞いてみよう! …………… 36
- *こまったときにはどうすればいいの? …………… 38
- *保護者・先生がたへ …………… 39
- *用語・さくいん …………… 40

【第1話】「スマホがあれば何もいらぬい」
 ～虎太郎（小6）の場合～



だれもが「スマホ依存症」になる危険がある



スマホは、持ち歩ける「自分の部屋」

スマホには、いろいろな機能がつまっています。ゲーム、音楽、動画、マンガ、友だちと会話できるツール。それはまるで、持ち歩ける「自分の部屋」のようです。



現実の世界では、楽しいこともあれば、ストレスがたまることもあります。けれど、スマホの中では自分の好きなことだけを選べるので、ストレスフリー。そのため、いつのまにかのめりこんで、スマホに依存するようになってしまうのです。

スマホ依存になると何が起る？

長時間スマホの明るい画面を見て、さまざまな情報を受けつづけると、脳のスイッチがいつも「オン」の状態になってしまいます。じつはこれが、心と体に大きな負担をかけているのです。



起きている時間のほとんどがスマホ？

こども家庭庁が令和6年におこなった調査によると、10～17歳の子どもの1日のインターネット利用時間は、平均約5時間。これは、1日の2割強、起きている時間の3分の1にあたります（睡眠時間を9時間として）。

また、18歳未満の98.7%がインターネットを利用しており、そのなかでも、スマホを使っている人は74.3%、4人中3人にのぼります。

こうして見ると、現代では、だれもがスマホ依存症やインターネット依存症になる危険性にさらされているといえるのです。



スマホ依存にならないための工夫

- * 寝る前の1時間はスマホを見ない
- * 勉強や食事中、手の届くところにスマホを置かない
- * スマホの使用時間を計測できるアプリを活用し、長時間の使用をさける
- * 家族や友だちと話すなど、リアルなコミュニケーションをとる

