

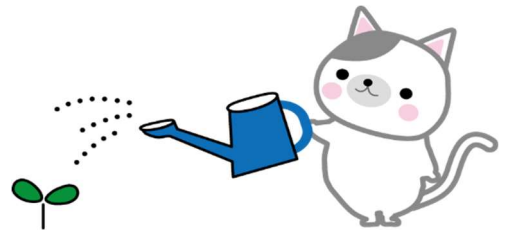
子育て応援 保健師の会

— スマホ・ゲーム問題の予防と地域保健・愛知 —

2022年2月 ニュースレター No.2

スマホ依存防止学会(PISA)

<https://uruuishishunki.wixsite.com/mysite-1>



若者のうつと SNS にはどのような関係があるでしょうか。

女子の方が SNS 依存症になりやすい

旧 FB はインスタでうつや自殺念慮が増えることを隠蔽していた

他人と比較する人ほどうつになりやすい

うつの若者は気持ちをネットに書くことが少なく支援が難しい

SNS の使用頻度が高いほど、うつになりやすく、うつの人ほど使用頻度が高い

Vidal C (2020) Int Rev Psychiatry(32)235-53

子どもたちが「健やかに」「たくましく」育つためには、次のような環境、経験が必要だと言われています。

- 1) 刺激が強すぎないこと(ストレスが強すぎると、脳や体は健康的でいられない)。
- 2) 十分な休息。ストレスから回復するだけでなく、情報や感情を整理するのに必要。
- 3) 愛情に関する基本的な欲求が満たされること。アイコンタクト、スキンシップ、理解してもらえること。
- 4) 体を動かすこと、感じること。



SNS は自分の興味のあることを選んで探せる、関係のある他者からのメッセージが突然届くなど、テレビなどと比べ格段に刺激が強いことが特徴です。また眠りを妨げるため脳が回復できず、うつの原因となります。

さらにネット上でのいじめは 24 時間場所を選ばず逃げ場がありません。

テック企業の幹部や医療の専門家には、自分の子どもにスマホ渡すことを遅らせる人が多数います。

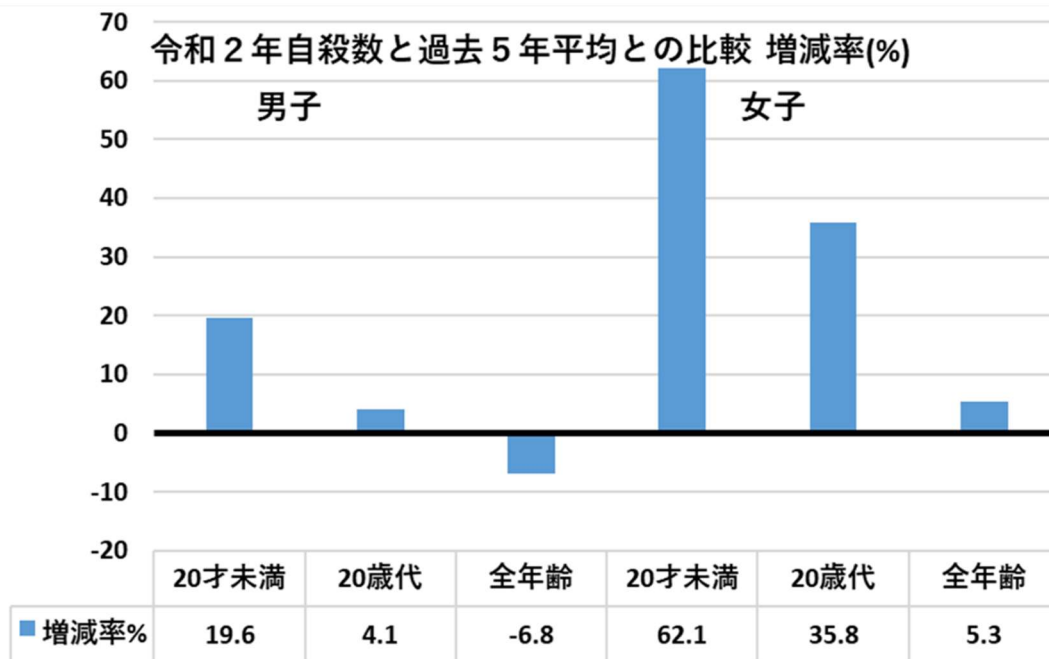
子育て応援 保健師の会 —スマホ・ゲーム問題の予防と地域保健・愛知—
は、愛知県市町村保健師協議会が令和3年に行った研修会をきっかけに、
保健師有志とスマホ依存防止学会(PISA)と協働で立ち上げた学習会です。

一緒に学んで
いきましょう！

コロナ禍で若年女子の自殺が増加

★令和2年の自殺数は、男子は約 7%の減少、女子は約 5%の増加でした。しかし、20才以下の若年者に限ってみると、男子では約 20%、女子では約 62%の増加となっています。

★外出が制限される中、若者を中心に SNS の使用が増加していることとの関連が疑われています。



厚生労働省令和3年版自殺対策白書より集計

Pick up! 設楽町の自殺対策事業



★ 令和4年2月1日 愛知県設楽町役場において、令和3年度設楽町 自殺対策事業にかかる関連職員研修会が行われました。講師は予防医療研究所代表 磯村毅氏が務め、町内の保健スタッフ、小中学校及び保育園など職員約30人が参加しました。

★ 感想より

- ・スマホ・ゲームが脳に与える影響が考えていた以上に大きく、回復するが治癒はしないというところで、予防の重要性を改めて考えた。
- ・2時間あっという間でした。聞く前は、自殺とスマホやゲームの関係性がピンと来ませんでしたが、話を聞いて、納得できました。
- ・危機感が増した。生徒の学力低下は実感している。スマホ所持が影響しているとする、何とかできないかと。
- ・いろいろな立場の方が研修を受けられていたので、地域で取り組める活動になって欲しい。
- ・「ルールを守って上手につき合う」は現実的でなくきれいごと。脳の状態を考えたい。
- ・子どもを変えられない自分の力のなさに、落ち込むことが多かったけれど、それだけではなく、とっても難しいことなんだと思ったら、少し自信ができました。予防が大切なんですね。
- ・TikTok のチックは大変驚きました。スマホが脳の成長を止めることも驚きました。

