



東京工芸大学
学生支援センター<HOME>発行
2017年4月
第24号

TODAY'S TOPIC

ネット・スマホとの付き合い方

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。充実したキャンパスライフが送れるよう、学生支援センター<HOME>はいつも応援しています。

今回は「ネット・スマホとの付き合い方」がテーマです。ネット・スマホは、現代人の生活・仕事・娯楽にとって欠かせません。多くの方はそれらに依存しながら暮らしているといえます。しかし、過剰にネット・スマホを使用し、日常生活に支障をきたしてしまう場合もあります。そのような事態にならないように、今回は心理学の観点からネット・スマホとの付き合い方について考えていきます。

のめり込みやすさ

ネットサーフィンをしたりスマホで遊んでいたら、気がつかないうちに何時間も経っていたという経験をした人は多いと思います。ネット・スマホにのめり込みやすい理由は、次のようなことが考えられています。



- ・いつも身近にあるため
- ・好奇心を刺激し、達成感を味わえるため
- ・操作が簡単で便利のため
- ・容易に様々な人とコミュニケーションがとれるため

そもそも、人間がのめり込みやすいように作られているのかもしれませんが。まずは、ネット・スマホが熱中しやすいツールであると理解しましょう。

過剰な使用の弊害

個人差はありますが、ネット・スマホを過剰に使用することで、次のような支障が現れます。これらのことがあった場合、ネット・スマホとの付き合い方を見直す必要があるといえます。

- ・やるべきことを後回しして、結局やらない
- ・自分の情報を公開し過ぎてトラブルになる
- ・生活に必要な出費を大幅にケチる
- ・使用を止めようと思っても、止められない
- ・夜更かしの生活から抜け出せない
- ・友人や家族との関わりが極端に減る

上手な付き合い方

現代人にとって、ネット・スマホは人間関係の維持や情報収集などに必要な物です。これらを全く使わないようにすることは現実的には不可能です。ここでは、ネット・スマホと上手に付き合うためのポイントを紹介します。

① “ながら使用” しない

歩きながら、自転車を運転しながら等の使用は絶対にやめましょう。視野が狭くなり、思わぬ事故にもつながりかねないからです。食事をしながらの使用も良くありません。その理由は、食事のマナーとして不適切だからです。“ながら使用”が習慣化すると、時間や気持ちのメリハリが難しくなり、依存が強くなります。他に何もすることがない時に使用するようにしましょう。

② プライバシーの公開し過ぎに注意

SNS などで日々の出来事を書き、友人からコメントをもらうとうれしいですね。人は他者から認められたいという承認欲求をもっています。SNS のコメントも承認欲求を満たす方法の一つと考えられます。ただ、多くの人からコメントをもらいたいために、SNS に個人情報や情報を過剰に公開してしまうと、トラブルにつながる可能性があります。日ごろからアップロードする内容をよく吟味すると同時に、SNS 以外の方法でどのようにしたら承認欲求を満たせるか探してみましょう。

③ 時間を豊かに過ごす

自分らしく充実した大学生活を過ごすためには、学業、日常生活、趣味がバランスよく成り立つことが大切です。授業や自主学習に集中して取り組み、良質な食事と睡眠をとり、周囲の環境を整え（整理整頓など）、気分転換の時間を持つ、ということが基本となります。これらの中で達成感や自信を得ていけば、ネットやスマホにのめりこむことなく、自然と充実した時間を持つことができます。



ネット・スマホとの付き合い方にお困りの方はお気軽にご相談を

参考文献

樋口進監修(2013)ネット依存症のことがよくわかる本. 講談社.

学生支援センター<HOME>

月～金 10:00-11:30/12:30-17:00

厚木キャンパス 13号館1階

046-242-9939(直通)

<http://www.t-kougei.ac.jp/home/>

サポートルーム

男性・女性カウンセラーに学修、人間関係、進路、性格など、どのようなことでも相談可。

コートヤード

食事、休憩、雑談、読書、自習など、相談がなくても利用できるフリースペース。