

スマートフォンの日々

目代純平

9 スマホ依存症

smart life
with
smartphone

時間つぶしの「日常」が 気がついたら「重症」に

子がこのところみるみる悪くなってきて、いろいろな動作のためにキーを押してから10秒以上待たされたり、昔のWindowsのように固まったりするようになりました。

みなさまこんにちは。この連載も早いもので後半に入ってきました。この1年ほど、記事を書くにあたってスマートフォンの新機種の変遷や状況などを今まで以上によく見るようになったのですが、その結果、新しい機能や性能など結構知らなかったこともあり、とても勉強になります。かくいう私も今までは通話で使用することが多かったこともあり、従来型の携帯電話（いわゆるガラケー）を愛用していました。その方が電池の持ちも良く、「さっと取り出せてすぐ通話できる」という手軽さがいとおもっていたからです。タブレットも同時に持ち歩いていたので、通話や簡単なメールはガラケー、調べ物やPC向けのメールはタブレット、と使い分けていました。

この機種に変更してからまだ1年も経っていないのですが、もともとからそのような兆候はあったので、これは故障やメモリーの不足ではなくソフトウェアの設計仕様か開発時のバグが原因なのではないかと思うのですが、いよいよとても使いづらくなってきたので一度携帯電話ショップに持ち込んでみました。

携帯電話ショップはいつでも混んでいて、短くても30分以上待たされます。40分ほど待ってやっと呼ばれたので事情を話したところ、完全に点検するには一度メモリーの内容を全てバックアップして数週間お預かりして……と言われる始末。どうしようか、と考えていたところ「今ならほとんどの機種が実質0円でお使いいただけますのでスマートフォンに換えられてはいかがですか？」との提案が。その日は時間が限られていたので、一度カタログをもらい、しばらく考

えることとして店を出ました。

「おさいふ」が必要で 残念だがiPhoneは

どの機種に換えようか、としばらく考えていましたが、私の場合通話と携帯メールのほかに「Eddy」や「モバイルSuica」と呼ばれるようないわゆる「おさいふケータイ」の機能をよく使っています。クレジットカードからチャージ（入金）できるように設定しておき、常に数千円分入れておくと、コンビニ等での支払いや電車賃の支払いにも使えます。

さらに航空会社の会員カードや量販店のポイントカードとしても使えるので非常に便利なのですが、現在のところiPhoneはこれらの「おさいふケータイ」の機能には対応していないので、iPhoneは残念ながら選択肢から外さなければなりません。

となると、別のガラケーに換えるか、Androidのスマートフォンを選ぶかという選択肢しかないわけですが、この際なので「実質タダになる」という口車に乗ってみることにしました。この、「実質タダ」

という仕組みが少し分かりにくいのでここで説明しておきます。

「実質タダ」の仕組み 分割分を割り引き 2年間しぼられる

スマートフォン本体は実は結構高いので一括払いで購入すると大体8万円〜10万円ぐらいします。そのために、多くの人は分割払いプランというものを選んで購入します。例えば8万円の本体を分割払い契約で購入したとすると2年間（24回払い）で月額3千円ちょっとの支払いです。

金利はかかりませんが、その分の3千円ちょっとの支払い額を毎月の使用料から割引してくれるサービスがあるので、実質2年間使えば本体の費用はタダになる、ということとで「実質タダ」という言い方をするので。この割引サービスは電話会社によって違いますが、「月々サポート」「月月割」「毎月割」などと呼ばれているものがそれです。

途中で解約したり紛失したりした場合は残金を支払わなくてはなりませんし、第5回にも書きましたが、途中で支払えなくなったり

故意に支払いを止めたりすると、残金の支払いを免れないばかりか、金融機関のブラックリストに名前が載ってしまい、個人の信用情報に傷がつくというようなことにもなりかねませんので、分割払いを選択する場合は注意が必要です。

一括払えば ポイントの利も

もちろん、分割払いを利用したくない場合は本体の代金を一括払いで支払うこともできます。そして、その場合でもこの毎月の割引は適用されますので2年間経てば実質本体の代金は回収できることになりませんが、最初に大きな出費となります。

量販店で一括払いで購入すると、その金額に応じた量販店のポイントもつくので、それを目当てにそれらを選ぶ人もいます。

現在、スマートフォンも多くの機種が出ていますが、「実質タダ」になるかどうかはその機種や時期、キャンペーンの有無、その人の契約年数などによって変わってきますので、お店で聞いてみる必要があります。

場合によっては携帯本体代金マ

著者略歴 ● もくだいじゅんぺい

1976年10月28日生まれ、東京都出身。大学4年在学中にチェックフィールド株式会社（現在代表取締役）を興す。中小・中堅規模法人向けのIT運用コンサルティング、運用管理代行を中心に行う傍ら、「安全なケータイ・インターネットの使い方」をメインテーマに講演活動。著書に「子どものための『ケータイ』ルールブック（総合法令出版；2012年）」。
東京都認定eメディアリーダー

イナス2年分の割引料金でも足が出る場合もありますし、キャンペーンが適用される機種の場合はその逆で本体代金以上に割引を受けられる場合もあります。

最新型スマホの性能

そんなこんなで、私もこの割引サービスの仕組みを使って最新型のAndroidスマートフォンを手に入れたのですが、まず驚いたのはその性能の高さ・処理速度の速さと安定性です。Androidはバージョン2の頃から触っており、従来はその処理能力もまだ発展途上な感じがしましたが、昨今の機種に搭載されているAndroid 4あるいは5はとて安定しています。

かつCPUの速さやメモリーの容量も充分なので、とても快適に

動作します。また、一昔前のスマートフォンは電池がすぐになくなるというのが大きな不満の一つでしたが、最新版はその点もかなり改善されています。

映像、音楽や省電力 特徴を知って選んで

私が今回購入したのはソニー製の機種ですが、最近のスマートフォンはメーカーによっての基本的な特徴をかなり打ち出しています。例えば、ソニー製だと、カメラや音楽再生(ウォークマン)に重きを置いており、それらの機能が充実していますし、シャープ製だと得意のINCO液晶を搭載して、高画質ながら低消費電力を実現している、といった具合です。

世の中のシェアがスマートフォン優位になってきているため、従来のガラケー向けのアプリや追加機能はもはや開発が終了していきすし、最近連絡手段の主流となりつつある「LINE」などは使うことすらできません。ガラケーに搭載されたカメラ機能も、昔はそれしかなかったために使っていました。最新のスマートフォンに搭載されたカメラと比べると起動速



SHARP AQUOS K

度、画質、フォーカスなどどれを取ってもかたまりません。そうなるともはやガラケーは標準機能である「通話」とdocomo.ne.jpなどの「キャリアメール」しか使えない代物となってしまいました。

ガラススマホ登場も

しかし、ここはAndroidが搭載されたガラケー(一部ではガラススマホと呼ばれるのですが…)がさらに発売され、少し話題となっています(AQUOS K)。これは従来のガラケーのような大きさ+デザインでキーパッド(数字キー)がついており、画面にタッチするのではなくキーを使って入力しますので、ガラケーのような使い方ができるとの触れ込みです。

この機種はスマートフォン用の

OSであるAndroidが搭載されているので、対応したアプリはいくつかは使えるようですが、機能もかなり制限されているので限られた使い方ができないようです。

スマホへの急速な傾斜

前回まで、スマートフォンで使える様々なアプリについてご紹介してきました。いくつかを試していただいた方もいらっしゃると思いますが、ご紹介したものの以外にも無数のアプリがありその数は日々増え続けていますし、種類も仕事で使う実用的なものからゲーム、動画、チャットなどのホビー系まで幅広くあります。

スマートフォンはその名の通り、もともと電話機だったはずですが、もはや電話以外の機能の方が発達し、すでに電話ではなく持ち歩きのできる小型コンピュータとなっています。さらに昨今では公衆回線の整備も進んだので、いつでもどこにいても充分な速さのインターネット接続が手に入るようになりました。

このような背景で最近急速かつ非常に増えてきたのが、ネットに

このガラススマホ、まだ発売されたばかりでユーザーもかなり少ないので、しばらくしてユーザーの声が増えてきたらまたお伝えしたいと思います。

状態はインターネットが出現し、一定の普及を遂げた2000年頃から世界的に問題になってはいました。

パソコンの時代は コアな依存で重症

しかしながら、その頃はまだネットを使う人の数が今よりかなり少なかったうえ、スマートフォンもなければ無線による公衆インターネットがつながる環境もなかったため、インターネット接続は有線によって行わなければならず、その頃に依存症と言われた人たちの多くは自宅のPCに向かってオンラインゲームやチャットをしていた人達だったと言われています。その頃はまだネット人口が少なかった故にコアなユーザーが多かったため、依存症と診断された時には既に重度の依存状態に陥っており、状況は非常に厳しかったといわれていますが、現在ではネット

トやスマートフォンが誰にでも身近になってきたことから、依存症は誰にでも起こりうる病気として専門家が警鐘を鳴らしています。

爆発的な普及に 対応機関が遅れ

日本よりも国全体のインターネット環境が整備されるのが早かった韓国では、かなり早い時期から上記のようなPCでネットを使いすぎた人が依存症になり、中にはオンラインゲームに熱中しすぎたことにより、3日以上睡眠を取らずにやり続けた結果、ネットカフェで死亡するような人も出て社会問題になりました。

我が国では今までPCでのネット依存症の人の数が比較的少なかつ



ったこともあり、あまり対策が取られてこなかった中、昨今のようスマートフォンが爆発的に普及して現在になって対策に迫られています。まだまだ不十分であり依存症治療専門の機関や病院も非常に限られています。ある病院では今から予約をしても初診までに3か月以上かかるとのこと。

電車の異常な風景 日本だけではない

厚生労働省による2013年の調査で、我が国におけるネット依存の傾向がある人の数は推定約420万人とされていますが、このデータも「どこまでが依存」という線引きが難しく、これ以降の新しいデータはないようです。昨今のスマートフォン の普及状況を考えると、その数は増えることはあれ、減ることはないという事は容易に想像できます。

現在電車に乗って中を見渡すと、おおよそほとんどの人がスマートフォンを触っています。中には新聞や雑誌を読んだり、眠ったりしている人もいますが、ちょっと異様な風景だと思いませんか。しかし、これは日本特有の状況ではな

いようで、私が昨年台湾に行ったときに現地の地下鉄の中を見渡したのですが、ほぼ同様の状況でした（もともと、向こうでは電車の中での通話も禁止されていないので、その中の数人は電車の中でも電話で喋っていたりします）。

依存の入口どこでも

慣れてない人ほど 「あたり」にハマる

なかでも電車の中でゲームをしている人は子どもだけでなく、むしろ大人の方が多いような気がしますし、遊んでいるゲームの種類もかなり豊富で、「パズドラ」のようなパズルゲームから、競馬や麻雀、本格的なロールプレイングゲーム（RPG）など様々です。

これらのゲームはみなさまざまいくつか試したことがあるのではないかと思います。一度始めると巧みに射幸心をあおり、抜け出せなくなるような仕掛けがたくさんあります。それ故に気がつくともマッてしまい、時間とお金を浪費している、という人が増えていきますし、これらのゲームが依存症の入口だったという人も多くいます。

特に今までにあまりゲームなどをしたことがなく、ちょっとした暇つぶしにやってみたゲームにまたたく間にハマってしまい、依存状態になっているという人が増え、問題になっています。これはビギナーズラックを引いてしまい、パチンコ依存症となった初心者の人に状況が似ていますが、どちらも依存症には違いなく、その状況や深刻度は全く同じといっても過言ではないでしょう。

「そのことばかり 考えてしまつて」

Angel Eyes というネット安全教育を行っている団体によれば、依存症の定義は「自分の意思で利用をコントロールできない」「常にそのことばかり考えてしまう」「人にやめるように言われても、やめられない」「現実から逃避したい心理状況などから過度利用してしまつ」などと言われ、これはネットだけでなく、パチンコやその他ギャンブル、アルコール、麻薬などでも状況は全く同じです。

まだ症状が軽いうちは自分の意識や努力、周囲の協力などによつて依存状態から抜け出すことも可

能ですが、重くなると非常に困難となります。どの依存も最初はふとしたきっかけから、ということが多いですが、ネットがとても身近なものになった今日、そのきっかけや入口はもはやどこにでもあるので、誰もが依存症になる可能性をはらんでいると言えます。

傾向を4つに分類

ネット依存症は、その対象が据え置き型のPCから、どこにでも持ち運べるスマートフォンに変わってから数が急増しています。「ネット依存外来」を開設している成城墨岡クリニック院長の墨岡孝氏によれば、その依存傾向は以下の4つに分類されるそうです。

オンラインゲーム依存

従来からあるオンラインゲームにのめり込む傾向

コンテンツ接触型依存

YouTubeやBlog、その他サイトをひたすら閲覧する傾向

ギャンブル系参加型アプリ依存

オークションやソーシャルゲームにのめり込む傾向

きずな依存(ソーシャルメディア依存)

LINEやFacebookなどにのめり込む傾向

操作が簡単なためよけい陥りやすい

オンラインゲームやネット上の様々なコンテンツにのめり込む傾向は従来のPCでの依存症でも報告されていましたが、本格的なスマートフォン時代になり、特に顕著なのは下の2つである「ギャンブル系参加型」と「きずな依存」であると言えます。

前者に関しては、従来と違って画面上を直接指で触って操作することが増えた結果、簡単な操作でもクリアできるパズルゲームのようなソーシャルゲームが急増し、試しに遊んでみたことにより射幸心がおおられ、「やらずにはいられない」状況になっていく人が増えているのです。

一方、後者もスマートフォン時代となり、LINEやFacebookなどのSNSへの書き込みや画像・動画の投稿が容易にできるようになったことよって、「常に誰かとつながっていたい」という傾向が強くなり、依存が助長されています。どちらにしても、仕事や別のことが忙しくなかなか時間が取れない人にとっては、依存するほど使

う時間もないためあまり問題になりませんが、他の依存症と同様、仕事や私生活で何らかの問題を抱えていたり、中途半端に空き時間があったりする人の方が、その時間を全てスマートフォンによって消費してしまい、結果として依存傾向になることが多いようです。

現代の大きな課題生活への影響重大

このように、スマートフォンを介した「ネット依存症」は現代における大きな課題の一つになりつつあります。今や誰もが持っている毎日使っている道具ですが、機能がとてつもなく多く、本当にいろいろなことができるため、ちょっとした時間つぶしのつもりで使っていたら気がついたらのめり込んでしまい、何時間も使い続けてしまう。

そして、その繰り返しで日々利用時間がどんどん増えていってしまい、気がついたら依存症になっているといったケースが多いと言えます。いたずらに時間を消費されてしまうため、これによって睡眠時間や食事の時間などが奪われ、生活習慣を変えられてしまう可能



性すらあるわけです。

節度を守る以外ない

それでは、どのようにすれば依存症にならずに済むでしょうか。それは他の依存症を引き起こす状況への対処法と全く同様だと思います。「節度を持つてほどほどに」使うように努めることしかありません。

パチンコでもお酒でも節度を持つて楽しめば本来そんなに大きな問題にはならないのですが、度が過ぎてしまうと依存傾向となり、自分の意思に反してのめり込んでしまうことになるのと一緒です。

インターネット依存度テスト

設問の「インターネット」の部分に「スマホ」に置き換えてテストし、以下の方法で採点してください。

<各項目の採点>

- ・全くない (1点) ・まれにある (2点) ・ときどきある (3点)
- ・よくある (4点) ・いつもある (5点)

- 1 気がつくと思っていたより、長い時間インターネットをしていることがありますか。
- 2 インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。
- 3 配偶者や友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか。
- 4 インターネットで新しい仲間を作ることがありますか。
- 5 インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか。
- 6 インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。
- 7 他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。
- 8 インターネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがありますか。
- 9 人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき防御的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか。
- 10 日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静めることがありますか。
- 11 次にインターネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。
- 12 インターネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。
- 13 インターネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。
- 14 睡眠時間をけすって、深夜までインターネットをすることがありますか。
- 15 インターネットをしていないときでもインターネットのことばかり考えていたり、インターネットをしているところを空想したりすることがありますか。
- 16 インターネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。
- 17 インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。
- 18 インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。
- 19 誰かと外出するより、インターネットを選ぶことがありますか。
- 20 インターネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。

<各項目の採点を合計>

得点が高いほど依存の度合いが強くなります。

【20～39点】平均的なオンライン・ユーザーです。

【40～69点】インターネットによる問題があります。
インターネットがあなたの生活に与えている影響について、よく考えてみてください。

【70～100点】インターネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。
すぐに治療の必要があるでしょう。

1日に平均7時間 女子高校生の実態

これまで見てきたように、スマートフォンが非常に身近になってきた現在、大人でも容易に依存状

態に陥るケースが増えていますので、大人に比べて知識や経験に乏しい、いわば免疫のない子どもた

ちはもつと簡単に依存状態になることが危ぶまれます。

情報セキュリティ会社「デジタルアーツ」の今年2月の調査では、特に女子高校生の1日あたりのスマートフォン使用時間が平均7時間という衝撃的な結果が浮かび上がってきました。

一般的に1日4時間以上使う人は依存傾向が強いとされていますので、平均値がその倍近いということは、日本の女子高校生はほとんどが依存傾向と言えるのではないのでしょうか。子どものスマートフォンを含めたネットの利用実態に関しては私の専門分野でもあるので、依存症のことも含めて次号で詳しくご紹介したいと思います。

スマホ依存を チェック

最後に、我が国における依存症治療先が機関である「久里浜医療センター」による「インターネット依存度テスト」をご紹介します。このテストを行うことによって、自分がどのぐらいネットに依存しているかを測定してみることができまますのでお試し下さい。