

学生相談室だより

2026.10.1 発行

後期号

デジタル機器と 上手に付き合いましょう

パソコン、タブレットなどのデジタル機器を利用する時間が増えた人もいないでしょうか。また、長期休み中は、つい夜遅くまでスマートフォンを使ってしまい、朝なかなか起きられなかったという人もいたかもしれません。

いよいよ後期の授業がスタートしました。
今年の夏も厳しい暑さが続きましたね。
暑い日には外出を控えることが
多くなり、スマートフォンや



デジタル機器は、学習や情報収集、友達との交流など、私たちの生活に欠かせない便利なものです。しかし、長時間使い続けると、睡眠不足や目の疲れ、運動不足につながるだけでなく、こころの健康にも影響を及ぼすことがあります。

例えば、スマホ依存には、「気づけば使う時間がどんどん増えている」「スマホやゲームを使えないと強い不安やイライラを感じる」「勉強や部活動、仕事などに支障が出る」といった特徴があります。こうした状態は、脳の「報酬系（※1）」が過剰に刺激され、

快感や意欲に関係する神経伝達物質のドーパミンが多く放出されることで起こると考えられています。特に、考える力や感情をコントロールする働きをもつ「前頭前野」への影響が大きく、集中力や判断力の低下、感情のコントロールが難しくなる可能性があります。脳が大きく発達する思春期・青年期は、こうした影響を受けやすい大切な時期であるため、デジタル機器との上手な付き合い方を意識することも大切です。

※1 報酬系：うれしいことや楽しいことをしたときに働く脳の仕組み。

（参考：Vol.7 スマホ依存－若者（青年期）への影響と対策－ | 健康ぷらざ Plus）

新学期がスタートしたこの機会に、スマホやパソコンとの付き合い方を、 少しだけ、振り返ってみませんか？

「最近、ちょっとスマホを見すぎかも？」「朝、すっきり起きられないな」と感じたら、画面を見る時間や毎日の過ごし方について、無理のない範囲で見直してみましょう。

↓以下のようなチェックツールを利用してみる方法もあります。



「スマホ習慣セルフチェック」

 <https://smartphone-check.kddi.com/>

で、KDDI の公式サイト内に公開されています。質問に答えることで、スマートフォンの利用状況や習慣を把握し、自身のスマホ習慣についてアドバイスを受け取ることができます。無料で利用でき、回答時間は平均約1分。自分のスマホ習慣を知るきっかけにしてみたいはいかがでしょうか？

KDDI 総合研究所と東京科学大学（Science Tokyo）が共同研究で開発した、スマートフォンとの付き合い方を見直すためのチェックツ

学生相談室 ご予約方法

ホームページ（学生健康センター/学生相談室）からご予約フォームをお願いします。

<https://www.ibaraki-ct.ac.jp/facility/health/counseling/index.html>

👉click

お急ぎの方は、直接またはお電話で保健室にお問い合わせください。

（来室またはお電話：029-271-2846）

