

スマホ依存症のあなたに一人としてのエチケットを守ってください

歩きスマホをしているあなた、交差点で赤信号になるとスマホ画面をチェックしているあなた。一度、24時間スマホなしの生活をためませんか？スマホなしの生活に我慢できなければ、程度の差はあれ、あなたはスマホ依存症です。

依存症が高じると、スマホが気になって学習に集中できない、他人とコミュニケーションがうまくできない、引きこもりになるなど個人にとっても望ましくない事象が生じます。それに対していろいろな更生プログラムがありますが改善は簡単ではありません。

歩きスマホや自転車スマホは、とっさの反応がおそい高齢者に大怪我ひいては死亡させる可能性があります。あなたたちはながらスマホをしていても他人を避けることができると思っているかもしれませんが、多くの高齢者はながらスマホのあなたたちを怖がって、避けているのは事実です。

歩きスマホや自転車スマホにより自分自身が事故をおこしても自業自得でしょう。しかし、みなさんは社会のなかで生きているので他人に迷惑をかけないエチケットは必要です。

残念ながら成人した大人も守れない人が多いのも事実ですが、スマホ操作は立ち止まって行うという、エチケットともいえる社会のなかの基本的なルールの順守を学校教育で行ってほしいと思います。

それをみてはっと気がつく人もいるだろうし、その教育が依存症解決の将来の糸口になれば一挙両得だと思います。

2024. 6. 30

伊賀幹二

伊賀内科・循環器科