



建交労鉄道

2026年4月16日
NO200号
発行責任者
須藤清成

岩手地方本部



第97回メーデー

5.1 岩手公園広場

8:45集合 / 9:00開催

人間が健康に生きて行く為に188

スマホ時間を見直そう (食べもの通信より)

脳と心を守る、デジタルデトックスのすすめ

おとなはもちろん、若者から子ども、さらには赤ちゃんまでもが、日常的にウェブサイトやデジタル情報に触れる時代になりました。

各国では、若年層のスマホ依存への対策が模索されています。

オーストラリアでは昨年12月に16歳未満のSNS使用を禁止し、スペインでも同様に16歳未満のアクセスを制限しました。こうした流れの中で、デジタル依存から距離を置くための「デジタルデトックス」が注目を集めています。

■ デジタル依存症とは

デジタル依存症は、自分では制御できなくなる「行動嗜癖(しへき)」の一つとされています。(行動嗜癖とは、ギャンブルやゲームなど、特定の行動にのみめり込み、自分でやめられなくなる状態のこと。)

2025年10月には、愛知県豊明市で「スマートフォンの利用を1日2時間以内とする」条例が施行されました。睡眠時間の減少や学力低下などの問題を踏まえ、義務ではなく“啓発”を目的とした条例です。

◎ 海外で広がる子どものSNS規制若年層の依存を防ぐため、各国で規制が強化されています。

◎ 近年増えている「行動嗜癖」も依存症にスマホ依存も、やめたくてもやめられない“行動の依存”として注目されています。

◎ 脳の報酬系に影響し、すべて後回しになる私たちの脳は、スマホの強い刺激に抗いにくい構造になっています。

◎ 同調圧力でスマホ依存に「みんな使っているからやめられない」という状況が依存を深めます。

◎ デジタルから離れる休息期間を少しずつデジタルデトックスを取り入れ、自分に合った距離感を見つけることが大切です。“依存”ではなく“共存”へ。

デジタルデトックスのポイント脳のごまめな休息がカギ

◎ デジタル機器を使わない場所を決める家の中に「スマホを持ち込まない場所」をつくる。◎ ぼーっとする時間を大切に脳の休息は、情報を整理し心を落ち着かせます。

◎ 三上(移動中・枕上・廁上)にスマホを持ち込まない“デジタル・フリーゾーン”を意識する。

◎ SNSを断続的に見ない通知に振り回されず、見る時間を決める。◎ スマホ2拠点生活SNSを使うときは発信や交流を楽しみ、休むときは本を読んだり、人と話したり、別のメディアに触れるなど、メリハリをつける。

高市首相の「暴言」と揺るがぬ福島への痛み
東日本大震災からまもなく15年を迎える。震災関連死は昨年末時点で38100人を超え、今も増え続けている。特に福島第一原発事故による避難地域では、他地域の10倍以上と

いう異常な関連死亡率が示されており、事故の影響がいかに深刻で長期に及んでいるかが浮き彫りになっている。こうした現実を前に、いま一度振り返らざるを得ない発言がある。

■ 「原発事故での死亡者はいない」
高市首相の発言が残

「原発事故での死亡者はいない」と発言した。避難生活の果てに命を落とした人々の存在を否定するかのようなこの言葉は、福島県民の強い反発を招いた。発言の直前には、原発事故後に自殺した農家の遺族に対し、東京電力

「行けたら行くわ」発言を想起させる投稿

「行けたら行くわ」発言を想起させる投稿

「行けたら行くわ」発言を想起させる投稿

「原発事故での死亡者はいない」発言から13年

した深い傷

初めて事故との因果関係を認めただけ

確認されていない

軽すぎる」といった批判が相次いだ。震災から15年を迎える節目であり、関連死が増え続ける現状を踏まえれば、政治家の言葉や態度が問われるのは当然だ。

「原発事故での死亡者はいない」という発言は、単なる言い間違いでは済まされない。避難生活の中で命を落とした人々の存在を、社会がどう受け止めるのかが問われている。震災から15年。被災者の苦しみが終わっていない。だからこそ、あの発言を風化させず、福島の実態に向き合い続ける姿勢が求められる。

