

スマホとの関わり方

人もいます。

さりに、「歩きスマホでの事故」、「授業中の集中力の低下」「友達との会話が減る」など、生活の中での悪影響もたくさんあります。

スマホを使いすぎると、体にも心にも悪いことがあります。

東中学校 一年 渡辺 明日花

今の社会では、スマートフォンは生活に欠かせないものになっています。友達との連絡や写真を撮ること、音楽や動画を楽しむこと、SNSを使ったり、調べものをしたりと、スマホはいろいろな場面で活躍しています。

電車の中でも、カフェでも、家の中でも、スマホを見ている人はとても多いです。

でも、その便利さの裏で「スマホ依存」という問題も出てきています。スマホを長時間使いすぎて、自分ではやめたいと思つてもやめられなかつたり、他のことに集中できなくなつたりする人が増えています。

「これは大人だけじゃなく、子どもや中高生の間でも広がっている大きな問題です。

スマホ依存とは、スマホを使う時間や回数を自分でコントロールできなくなり、生活や体に悪影響が出てしまう」といいます。

たとえば、「わざとだけSNSを見よう」と思つたのに、気づいたら一時間以上たつていたなんてこと、皆さんも経験があるのでないでしょうか。

特に十代は、SNSやゲームに夢中になりやすく、依存しやすいと聞かれています。

文部科学省の調べによると、十代の半分以上が「スマホがないと不安になる」と答えていて、その中には、勉強や睡眠がおろそかになつている

夜遅くまでスマホの画面を見ていると、疲れなくて次の日に起きられなくなる」ともあります。

心の面では、SNSの「いいね」の数が気になつたり、他の人の投稿と自分を比べてしまつて落ちこんだり、不安になつたりすることもあります。

ネット上のつながりばかり大事にしてしまい、現実の友達との関係が薄くなつてしまふのも怖い」とだと思ひます。

でも、だからといってスマホが全て悪いわけではありません。正しく使えばスマホはすぐ便利な道具です。

例えば、勉強アプリを使って自分のペースで学べたり、ニュースや災害情報をすぐにできたりします。

遠くにいる家族や友達とも、すぐにつながれるのは大きなメリットです。

そもそもスマホ依存とは現実世界での不安やストレス、人間関係の希薄さ、そして、魅力的なアプリやコンテンツの増加など、様々な要因が複合的に絡み合つて起ります。

だから大事なのは、スマホの使い方を見直すことだと思います。

例えば、「使う時間を決めておく」、「通知をオフにする」、「寝る一時間前はスマホを見ないようにする」など、あつとした工夫で使いすぎを防ぐことができます。

そして、友達と話す時間の大切にしたり、体を動かしたり、スマホ以外の楽しみを見つけたりすることも、スマホ依存を防ぐのに役立ちます。

スマホは使い方さえ気をつければ、私たちの生活をより良くしてくれる道具です。

でも、間違った使い方をすると、心や体、生活に悪影響が出てしまします。

スマホ依存は決して他人「」ではなく、自分にも関係のある問題だと思います。

大切なのは、スマホに振り回されず、「自分でコントロールして使う」という気持ちです。

これからの中、スマホとどう付き合っていくかは、一人一人の課題です。

私は、スマホの便利さに流されず、健康で楽しい生活を送るために、自分に合ったスマホの使い方をこれからも考えていきたいです。