

## スマホとの関わり方

東中学校 二年 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ってもやめられなかったり、他のことに集中できなくなったりする人が増えています。

これは大人だけでなく、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ことをいいます。

たとえば、「ちよつとだけSNSを見よう」と思ったのに、気づいたら一時間以上たっていたなんてこと、皆さんも経験があるのではないのでしょうか。

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

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っている

人もいます。

さらに、「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。

目や首、肩が疲れたり、頭が痛くなったりすることもあります。

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

心の面では、SNSの「いいね」の数が気になったり、他の人の投稿と自分を比べてしまつて落ちこんだり、不安になっ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うのも怖いことだと思います。

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ごく便利な道具です。

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。

だから大事なものは、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、ちよつとした工夫で使いすぎを防ぐことができます。

そして、友達と話す時間を大切にしたり、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います。

スマホ依存は決して他人ごとではなく、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。

これからの時代、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。