

スマートフォン、使用時間に制限を

6年1組

〈わたしたちの体験と、調べてわかったこと〉

スマホを使っていて、やり過ぎになってしまったときはありませんか？私達のグループには三人いる中で、二人が「四時間以上使ったことがある。」という経験をしていたのです。

わたしたちは本で調べてみました。例えば、スマホを四時間以上使うと学習を二時間以上してもスマホを一切使わない勉強をしていない人より学力が低くなること。その他にスマホばかり使っていると相手の表情や声のトーンを読み取る力が下がってしまいます。さらに、画面越しに言葉だけでやり取りするとき、誤解やすれ違いも起きやすくなることなどがわかりました。そして日本人の使用平均時間が2~4時間と、意外と長いこともわかりました。

〈提案、効果〉

この体験と調べてわかったことから考えた、私達の提案は、『スマホの使用時間を減らそう。』です。スマホの使用時間が多だけで、学力が下がってしまいます。なので使用時間を減らすことを提案にしました。

具体的に、1つ、提案をします。スマホの使用時間をできるだけ2時間以内におさめることです。スマホの使用時間を減らすと偏差値が10上がることも証明されてます。ここから、私達はスマホの制限をつけ、二時間未満にすることを提案します。

〈まとめ〉

スマートフォンは、とても便利で楽しいものですが、使いすぎてしまうと学習や人との関わりに影響が出ることがあります。もちろん、全く使わないようにする必要はありませんので、自分でしっかり時間を制限してスマホを使うようにすると良いと思います。スマホは自分たちが使うものです。逆に自分が、使われるものにならないようにしましょう。

