

スマホとゲームの使用時間を減らしてみたら？

6年1組

提案

あなたはスマホやゲームをしていてうっかりして本当はやりたかった勉強ができていないことはありませんか？実はここ最近の自分は、テストの点数が落ちてます。理由は自分がゲームやスマホに気を取られていて勉強に集中できていないからです。また九大進学ゼミという実験結果ではスマホの使用量が増えるにつれて、学力が大きく落ちていきます。これらのことから学力や成績を落とさないためには、スマホの使用量を減らすことです。

研究結果

実際に、アデッソ株式会社の東北大学加齢医学研究所の川島教授という人が、「スマホやゲームを2時間やっている人で勉強をたくさんしても、勉強をしていない人よりもテストの点が下がる」と言う研究結果があり、「スマホやゲームを制限し、普通に勉強をしていると、学力が再び上がる」と川島教授が言っていて、グラフや研究結果で示されています。

まとめ

スマホやゲームを辞めると学力が再び上がり向上する効果があります。このことからやはりスマホやゲームを使用時間を減らすことが重要です。

これを見ていてくれた人は、スマホやゲームを使用時間を減らしたらいいんじゃないでしょうか。

見ていただきありがとうございました。

参考

九大進学ゼミ

アデッソ株式会社公式サイト

東北大学加齢医学研究所

朝日新聞

集英社新書