

# スマートフォンの利用目的を見直そう

6年1組

## 1. 提案理由

みなさんはスマホをどのような目的で使っていますか。

2022年の内閣府「青少年のインターネット利用環境実態調査」によるとスマホの利用目的は「趣味・娯楽」が最多で約2時間49分であることがわかっています。また、小学生のスマホ利用目的は「動画を見る」68.6%、「検索する」65.9%、「ゲームをする」64.7%、「投稿やメッセージ交換をする」55.6%と、やはり「趣味・娯楽」が多いという結果が出ています。

そして、「スマホが学力を破壊する」という本には、スマホを4時間以上触っている人は、1時間未満しか触っていない人よりも数学の平均点が低いということもわかっています。

## 2. 提案・効果

このことから、私は、スマホに入っている、つい何時間も使ってしまうような楽しいアプリを少なくする、あるいは制限時間を設けて、「連絡手段・（勉強）」用として使うようにすることを提案します。

そうすることで、スマホを4時間以上使っている人は1時間～2時間におさえられ、本当にやりたいこと、やらなければいけなかったことに取り組みめると思うからです。

## 3. まとめ・呼びかけ

私は、スマホを持っていますが、Google、YouTube、ゲームアプリなどは一切入っておらず、LINEは親との連絡手段のみで使っています。だから、何時間も使うということが今までありませんでした。

そして、スマートフォンの使いすぎは視力や学力、色々なことに影響します。もう一度スマートフォンの使い方を見直してみると、「友達とおしゃべりは学校でもできる」「ゲームよりやることがあったかもしれない」など様々なことに気がつくのではないのでしょうか。スマホの利用目的を見直すことは、自分を大事にすることにもつながると思います。自分の身を守るためにもぜひ見直してほしいです。