

スマホ脳にならないために

1. 提案のきっかけ

(1)わたしたちの経験と、調べて分かったこと

テストの1週間前から前日にゲームやスマホをいじりすぎてテストの点数が下がった経験やスマートフォンを使って生活バランスが崩れてしまったことはありますか？ 僕らのグループには、その経験をした人がいます。

調べたところ小学生でインターネットを使っているのは約9割を超えています。さらに小学生がスマホ脳になっている割合は40%から50%だそうです。

(2)解決したい課題

スマートフォンを使うとつい時間を忘れてしまったり、頼りすぎてしまいます。場合には、生活リズムが崩れてしまうことがあります。なのでスマートフォンを使いすぎないようにすることを提案します。

2. 提案

1つ目は、スマートフォンで調べすぎないようにすることです。

同大学加齢研究所が仙台市教育委員会の調査の結果スマートフォンは、脳の考える、覚える、理解するなどコミュニケーションに不可欠な機能をつかさどる大切な部分を中心に脳の発達への悪影響がでていることがわかりました。なので、本や辞典で調べるようにしましょう。

2つ目は、スマートフォンやゲームの機械などを見すぎないことです。

川島隆太さんの本によると平成25年度スマホを4時間以上使っていて家庭学習時間が二時間以上勉強している人は、スマホを全く見ずに家庭学習時間が30分未満の人よりも数学の平均点が低い事がわかりました。さらに、スマホ脳になると、集中力や記憶力の低下がおき、すぐうっかり忘れてしまうことが多くなります。さらにいらいらや抑うつなど、感情のコントロールができなくなり日常にも大きな支障が出てきます。

スマートフォンの使う時間を制限したり、家族と使って機械を見すぎないようにする提案をします。

3. まとめ

スマートフォンは、とても便利で連絡を取るのにも調べ物をするのにも最適です。ただし、こんなに便利だからつい夢中になって使いすぎてしまうことがあります。そんなときは一度止まって、このままやり続けても大丈夫かを判断しよう。最初の方は、楽しく使っていてもいつの間にかスマートフォンを使わないと落ち着かないようになってしまう。
スマートフォンは便利だからこそ使いすぎず安定した生活を送るように心がけましょう。

原稿

はじめ

〈解決したい課題〉

スマートフォンを使うとつい時間を忘れてしまったり、頼りすぎてしまいます。場合には、生活リズムが崩れてしまうことがあります。なのでスマートフォンを使いすぎないようにすることを提案します。

かいけ

スマホにたよりすぎない

すぐに調べられたり、見ることができるスマートフォンだからアナログで調べることがすごく減っています。だから調べ物をするときは、スマートフォンに頼るのではなく、本や辞典などで自分で考えることを提案します。なぜならスマートフォンを使いすぎると、スマホ脳になってしまう恐れがあるからです。これから、具体的に2つの提案をします。

1つ目は、スマートフォンで調べすぎないようにすることです。

同大学加齢研究所が仙台市教育委員会の調査の結果スマートフォンは、脳の考える、覚える、理解するなどコミュニケーションに不可欠な機能をつかさどる大切な部分を中心に脳の発達への悪影響がでていることがわかりました。なので、本や辞典で調べるようにしましょう。

2つ目は、スマートフォンやゲームの機械などを見すぎないことです。

川島隆太さんの本によると平成**25**年度スマホを**4**時間以上使っていて家庭学習時間が二時間以上勉強している人は、スマホを全く見ずに家庭学習時間が**30**分未満の人よりも数学の平均点が低い事がわかりました。さらに、スマホ脳になると、集中力や記憶力の低下がおき、すぐうっかり忘れてしまうことが多くなります。さらにいらいらや抑うつなど、感情のコントロールができなくなり日常にも大きな支障が出てきます。

スマートフォンの使う時間を制限したり、家族と使って機械を見すぎないようにする提案をします。

まとめ

スマートフォンは、とても便利で連絡を取るのにも調べ物をするのにも最適です。ただし、こんなに便利だからつい夢中になって使いすぎてしまうことがあります。そんなときは一度止まって、このままやり続けても大丈夫かを判断しよう。最初の方は、楽しく使っていてもいつの間にかスマートフォンを使わないと落ち着かないようになってしまう。

スマートフォンは便利だからこそ使いすぎず安定した生活を送るように心がけましょう。