

使用時間との付き合い方

1. 提案のきっかけ

(1) 私の経験と調べてわかったこと

みなさんは、デジタル機器を使用する時間を気にしたことはあるだろうか。私の経験では、デジタル機器を使用する時間で視力が低下してしまった。インターネットで調べ、総務省のサイトを見てみると年々ネット利用平均時間が増えている事がわかった。文部科学省によると令和3年から令和5年の2年間で、裸眼視力が1.0未満の子供の割合は「約0.3%～約0.8%」上がっています。

(2) 解決したい課題

デジタル機器を使うときに使用時間を課ると、視力が下がってしまったり、睡眠不足になったりすることがある。私たち小学生も、スマートフォンなどを持つ人が多くなっているので、この課題を解決する方法を提案したい。

2. 提案

「使う時間」を決めて使い方をしよう

いろいろな場面で色々な使い方ができるスマートフォンだからこそ、使うのをやめるのではなく「使う時間」という意識を持つことを、私は提案する。なぜなら使う時間を決めることで、時間を意識しやすくなるからだ。具体的には、次の二つを提案する。

(1) スマートフォンなどを保護者の目が届くところで使う。例えば保護者の目が届くリビングなどで使用する。

(2) 時間になったら保護者にスマートフォンを預ける。自分の手元においておいたら自然と操作してしまうかもしれないので保護者に預けてもらうことで自分の手元に置くということを防ぎます。

このように、「使う時間」を考え使用することで、防げるものがいろいろ増えていき、少しずつの努力から、大きな努力に広がることも期待できるだろう。その少しの努力を心がける人の輪が広がれば、いろいろな健康被害を減らすことにもつながると考える。

3. まとめ

スマートフォンなどのデジタル機器は、気がつくと使う時間が多くなってしまふ。しかし、そんなときこそ「使う時間」を頭の中に入れ、行動にうつすことが大切だ。すぐ行動に移すのが難しくても、「使う時間」を考えたデジタル機器の使い方を心がけよう。