

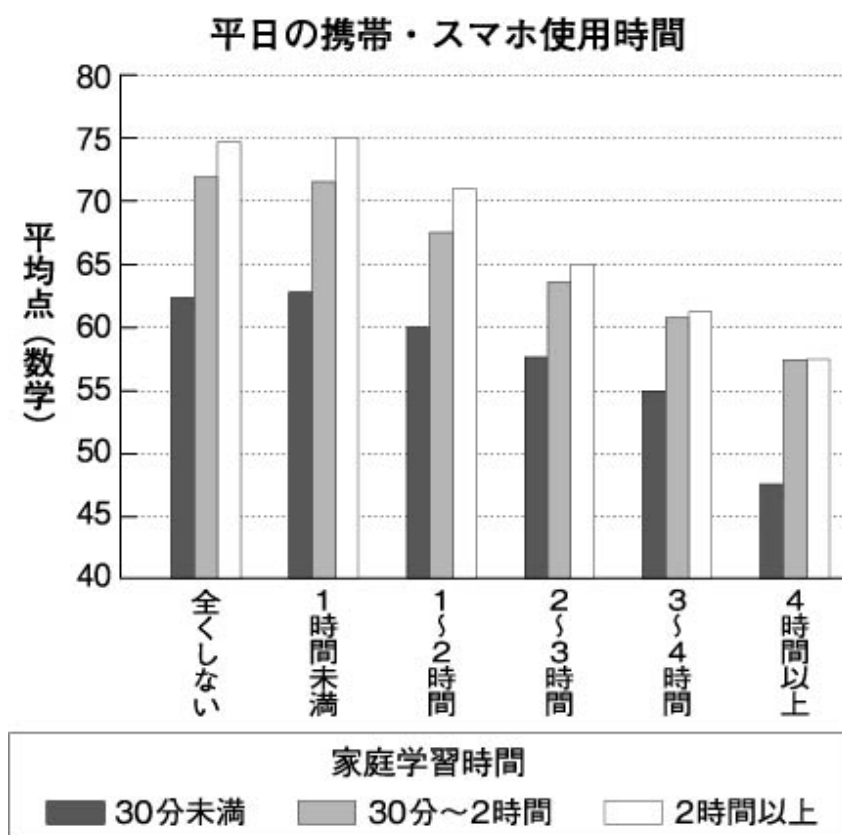
1. 提案のきっかけ

(1) 私達の体験と調べてわかったこと

皆さんはスマホなどのデジタル機器を使いすぎていると感じたことがあるだろうか。恐らく大半の人が一度はそのような経験をしたことがあるだろう。実際、小学生から大学生までのスマホ所持割合は年々増加しており、デジタル機器の影響が増す可能性がある。また、大人は平均して10分に1回程度スマホを確認しているという。これらの事実は視力や健康への影響だけでなく、スマホへの依存につながり更には自信や成績の低下を引き起こす可能性がある。

なぜそのようなことが起こってしまうのだろうか。人間というのは物事を実際に行っているときよりも「なにか新しいものがあるかもしれない」と期待している時の方が楽しく思ってしまう生物らしい。そのためSNSなどを利用するとき、アプリを実際に操作している時よりもアプリを開く前のほうが期待してしまう。特にコメントやいいねなどはスマホ依存の一つの原因となっている。

ここでスマホの使用時間による学力の影響について少し例をあげよう。



左のグラフを見てほしい。これは『スマホが学力を破壊する』という本の中に出てくるグラフであり、一日のスマホの使用時間と家庭学習時間が、数学の平均点にどのような関わりがあるかというグラフである。このグラフを見ると、平日の家庭学

習時間が30分未満で、携帯・スマホを4時間以上使用している層の平均が一番低いことが分かる。また、同じ家庭学習時間でも、スマホの使用時間が長い層の方がすべて他より平均点が低い傾向にある。このようにスマホ使用時間によって、学業や成績に悪影響が生じることが判明している。

そして健康面についてである。スマホなどを長時間見ていると、瞬きの数が減り、”ドライアイ”になってしまうことがある。このドライアイの症状は、「目がかwak」「目がゴロゴロする」「目が疲れやすい」など健康に害するものである。

(2)解決したい課題

スマホなどを使用する際、工夫をしなければ依存や身体を健康を損なう可能性がある。私達は今後その可能性を考慮し、工夫をする必要がある。

2. 提案

ここで私達は「スマホなどのデジタル機器の利用時間を減らすことを意識し、深夜は寝ることに集中するため寝室にスマホを持ち込まない。」ということを提案する。これを行うことで、スマホを見る時間が少なくなり、健康を維持することができる。

そしてもう一つ、「スマホを使用する際は適切な距離で使用し、適度な休憩を挟むこと」だ。適度な休憩を挟むことについて具体的には「20-20-20ルール」というものがある。「20-20-20ルール」とは20分おきに、20フィート（6m）先を、20秒眺めるということである。これを行うことによって眼精疲労の予防法になる。そして、筋肉をリラックスさせ、ピント調節の疲れを軽減でき、瞬きの頻度を増やしドライアイを軽減する。

(3)まとめ

前述したように、「利用時間と健康の意識」をするだけで心身ともに健康を維持することができる。これを機にデジタル機器との付き合い方についても一度考え直してみてはいかがだろうか。