

スマートフォン、使用時間に制限を

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

あなたは、インターネットを長時間使用したことがあるだろうか。アンケートを取てみると、依存気味な人がたくさんいることがわかった。総務省や厚生労働省などのサイトによると、多くの学生の方が依存傾向にあることがわかった。また、スマホ依存症によって勉強についていけない人がいることも調べてわかりました。

(2)解決したい課題

小5～6年生の約12%の方がインターネットの依存傾向にある。少し使おうと思ったら時間がめっちゃたっていたりしている。他には教育現場などがゲームや電子機器の依存に対応と予防が求められる。

2. 提案

私達は子供が自分でルールを決めても守れない人がいると思うので、親に制限してもらうのがいいと思います。親に制限してもらうレベルを2段階に分けました。

(1)使う時間のルールを決める。例えば食事後や寝る前などはスマホを触らないなどで、それによって依存症の予防になる。

(2)もしも(1)を行い、あまり効果が見られなかったらスマホやゲーム機の時間を見守り設定や機械の機能として親に制限してもらう。そうすることで、デジタル機器を使う時間が強制的に減るので依存症になりにくいと思います。

3. まとめ

小学生でも、携帯をお風呂に持っていったりご飯中に携帯を触っていてずっと携帯を触ってる人がいるから、そういうときは親とルールを決めたりしたほうがいいと思います。