

依存症にならないためには

1. 提案のきっかけ

(1)わたしたちの体験と、調べて分かったこと

日常生活の中で、気づいたらスマホを持っていることや、「勉強しなさい」、「スマホやり過ぎ」と言われたことはないだろうか。私達のグループではほとんどの人がこの経験をしていた。インターネットで調べると、2019年の依存症は43%に対して2026年には89%と、約50%も上がっていることがわかる。しかし依存症にならないために様々な取り組みが行われている。例えばSwichなどは見守り設定を付けられるなど、制限をつけられるようになっている。

(2)解決したい課題

スマートフォンを使うときにルールを作らない(守らない)生活が続くと依存症になりやすく、時には依存症になり勉強などに何も手をつけない状態になってしまいます。最近は私達小学生もスマホを持つ人が多くなってきているので、この課題を解決する方法を提案したい。

2. 提案

スマホを使うときにはちゃんとルールを決めよう。

具体的な提案内容

(1)1日に何時間と制限をつける。

(2)ながらを避ける。

効果

この2つのようなことをすることで、依存症を避けることができます。

そしてスマートフォンを使う時間が減り、違うことができます。

例えば公園に行ったり、勉強をしたり、今までスマートフォンを使っていた時間が減り違うことができるようになる。

3.まとめ

スマートフォンはとても便利で、いろいろな機能がある。そのため使っていると、つい夢中になってしまいがちだからだ。しかし、そんなときは一度手を止めて、スマホを使うルールを決めよう。私達の中でも、スマホを持っている人は、「楽しい」や「一度始めたら止まらない」と話す。しかし、自分の楽しみを優先しすぎると、ついつい、その時間で何時間も立っていることがある。便

利で楽しいスマホだからこそ、ルールを作り、ルールを守ってスマホを使うことを心がけよう。