

依存症への対策

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

依存症とは、スマホなしではいられない状態のことだ。

そんな依存症になってそうな人をよく見かけることはないだろうか。実際に、小学生は全体の5.1%がネット依存症で、中学生は全体の9.1%、そして、高校生は全体の12.1%である。

また、年齢を重ねるにつれて(特に10～40代は)、スマートフォンやゲーム機器を使用する時間が増えているというデータがある。

さらに、テレビ番組やユーチューブなどは、3秒に1度飽きないように、脳を刺激するようになっている。ついつい見てしまうのは、このためだろう。

(2)解決したい課題

スマートフォンやゲーム機器をずっとし続けると、依存症になることがある。そこで、わたしたちは、依存症にならないための対策を提案したい。

2. 提案 使用時間を決める

スマートフォンは、便利で使い始めると止まらなくなる性質がある。そして、ゲーム機器は、楽しくて夢中になる性質がある。だからこそ、使用時間を決めることを提案する。なぜかという、「1. 提案のきっかけ」で説明したデータから、使用時間が増えるほど、依存症になる人の割合が増えるということがわかるからだ。具体的には、次の2つの対策を提案する。

(1)スマートフォンやゲーム機器を親に時間を決めて預ける。

(2)スクリーンタイムを親と一緒に設定する。

(3)この取り組みをみんなに広める。

このように、使用時間を決めたり、減らすことで、依存症の可能性を下げることが期待される。さらに、健康に暮らすことができることも期待されるだろう。

また、この取り組みを広めることで、周りの人も依存症に対してより身近に感じ、依存症になる人が減ることも期待される。

3. まとめ

突然スマホやゲームをやめることができない人もいるだろう。そこで、私たちは、少しずつでもいいからスマホを見ない、ゲーム機器を使用しない時間を作ることが大切だと思う。なぜなら、突然やめると、ストレスがたまって、体にも心にもよくないからだ。

このことを広めるのが難しい人もいるかもしれない。そういう人は、「依存症って、身近なんだよ。」と言ってみるのも効果的だ。

このように、依存症にならない、依存症にさせないためには、はじめの一步がとても大切だ。少しずつでもいいから、スマホを見ない、ゲーム機器を使用しないなどのことをぜひ、心がけてほしい。そして、このことをあなたの友達や親に教えてほしい。