

Digital Citizenship 通信

【第4号】

【やめたいけれど、やめられない…】

友達とメッセージ送り合うのは楽しいですね！ スマホがあれば、学校で一緒にいる間だけではなく、家に帰ってもつながっていられる楽しさがあります。その一方で、別の見方をすると 24 時間ずっとつながっていないといけない、気の抜けない生活だと言えるかもしれません。



みんなにとって身近な話題だったので、実に様々な回答がありました。集約してもたくさんの意見となりました。今回は2ページ構成です。参考にしてください。

【Q1：スマートフォンに振り回されてしまっているアヤカさんにアドバイスを！】

アヤカさん自身で実行できることとして…「スマホの使用時間を決めた方がいいよ」「〇時以降は使用できない設定をしたり、通知をオフにしよう」「食事中や就寝時は生活が乱れるので使わない方がいいよ」「全てに返信する必要はないよ」「勉強中はマナーモードにしよう」「朝・夜の2回くらいのチェックにしないと！」「家の中でスマホを使う場所を決めておこう」「スマホをやめてガラケーにしよう」「1 か月くらいスマホを触るのを止めてみて！」「スマホを使うのは、何かを終わらしてからにしよう」「来ない連絡を待ち続けるのではなく、もう寝るよと宣言して寝ちゃおう」「食事中や就寝時は電源をきろう」「スマホが気にならないような、好きなことに夢中になれる時間をつくろう」「連絡が来なくても充電が無くて、気にしたりイライラしない心をつくろう」「アプリを全部消そう」「しんどくなるまでメッセージをやり取りする必要はないよ」「スポーツなどでリフレッシュして、健康の3本柱を意識しよう」「外出前に充電をしっかりと充電しておこう」「チャットよりも実際に会って話す方が楽しいよ」「人間の脳はスマホなどが出ることを想定して作られていないので、振り回されても仕方ないよ」「返信はいつでも見返せるから、余裕のある時に見たらいいよ」

友達への働きかけとして…「こちらが使える時間を友達に言ったら理解してもらえるよ」「早く返信しなくても友達はいなくなるよ」「メールの数を減らしてとお願いしてみては？」「振り回されて困るなら、友達と少し距離を取っては？」「友達に事情を伝えてからブロックしてみる？」「スマホで体調が悪くなったり生活が乱れているのでやらないと正直に言ったら？」「友達に『また後で連絡するよ』と言っていったん止めよう」「返信遅いけどごめんねと、先に言っておけばいいよ！」

周囲へも目を向けて…「ご飯中にも見るのは、周りの人が嫌な思いをするよ」「親に言って、依存しないように管理してもらったり隠してもらったりしよう」「一人の時間以外では、周りのことも考えながら行動できるようになろう」「自分の身の周りや時間を大切にね」「怒られても辞められないのは依存症だよ。アドバイス程度じゃ治らないかも？」

次ページに、スマホに振り回されている実体験や想像上のエピソードを載せました。たくさん書いてもらいました。「振り回される」エピソードを黒字で、「振り回されない」エピソードを青字にしました。スマホやタブレットを使っている人も使っていない人もいますが、これからの生活の参考にしてほしいと思います。

【Q2：生活の中のどういう場面で「スマホに振り回されている」と感じますか？】

勉強の場面で…「スマホを見て勉強するのが遅くなったり勉強に集中できない」

「一定時間ごとにスマホを見たくなる」「受験勉強がはかどらない時がある、受験生だからスマホを触らないよう意識をしている」「机にスマホがあると気になっている」「夏休みの課題が提出の1日前まで残ってしまった」「**振り回されそうになったが心を鬼にして本に夢中にさせたり、自習室へ行ってスマホを見ない状況を作った**」

友達関係で…「友達から連絡が来ないのかが気になる、無理に起きてたり、寝落ちしてしまったり…」「メッセージを返信しないとってしまう、返信がない時は嫌われたのかなと思ってしまう」「友達に合わせてしまう」「友達に遊ぼうと言われたら遊んでしまう」「なかなか決められずに LINE でずっと話している時がある」「グループラインで通知音が鳴ると反応してずっと見てしまう」「他のことをやってもスマホまで走って返信する」「遊ぶために公園に行っても皆スマホを見ている」「ラインは大人数から連絡がきて終われない、すぐに返信したくなる」「インターネットで誤った情報を信じてしまう」「連絡は最小限に、友達を気遣える関係に気を使っている」「**約束を守るために時間通りの行動になる**」

夜遅くまで…「夜遅くまで漫画をスマホで見てしまう」「スマホを持つようになって寝る時間が遅くなった」「夜遅くまで TikTok やインスタを見てしまうと時間があっという間に過ぎる」「スマホを触るよりさっさと寝たい」「外出中に大事な連絡がきていないか、自分の意見を聞かれていないか不安になる」「**夜や歩いている時は見ないようにしている**」「**電源を切ったり、リビングにスマホをおいたり、寝る時はスマホを違う部屋においている**」「**寝る前の 30 分前はスマホを見ないようにしている**」

動画・ゲームにハマる…「ゲームのガチャを引きたい、お金も時間も無駄にする」「ゲームが面白い時や何回も勝ち続けた時に止められない」「一度ゲームを始めたら止められず怒られる、電話しながらやると時間がなくなる、気が付いたら朝だった」「日常的に動画を見ている」「動画の続きが気になったり電子版書籍の更新等している」「塾に行く道中で動画をみて歩きスマホをしている」

家の中で…「登校前や寝る前、移動時、待ち時間、暇な時にずっと見てる」「親に呼ばれても行けないことがある」「友達に連絡したりで忙しく、毎日振り回されている」「スマホをどこに置いたか分からなくなる」「デジカメがあるのにスマホで撮ってしまう」「お風呂やお手洗い、どこにでも持って行ってしまう」「夢中になり、移動中に時間や到着時間を忘れることがある」「外出先で何度も確認してしまう」「気になってやりたいことをやれずに終わる」「手放すことに抵抗がある、落ち着かない」「スマホでアラームをセットして鳴らなくて起きるのが遅れる」「**スマホに振り回されているとは感じない**」「**スクリーンタイムの設定でメリハリがつくようになった**」「**使わないと決めたら、大体他のことで時間を潰すから、やめれる時はやめれる**」「**自分ののは持っていないので、必要な時に借りるくらい**」「**一回離れてみると、案外気にしなくなる**」「**スマホは 30 分ぐらいしか見ないため振り回されていない**」「**通知をオフにしているので振り回されていない**」「**スマホを買った当初は気になっていたが、最近は気にならなくなった**」「**逆に振り回されてあげている**」

