

★スマホとの付き合い方★

茶田深咲（国際医療福祉大学医学部）

今日は高校生がよく陥りがちな SNS の使い過ぎについて話したいと思います。

最近の高校生で、LINE をやっていない人はほとんどいないと思うので、ほとんどの人が SNS を利用していると思います。このご時世、スマホを連絡手段として全く使わないのは難しいと思うのですが、うまく向き合うことが必要です。スマホの見過ぎで受験に失敗したなんて恥ずかしいじゃないですか！では、今回は私を含めた知っている受験生が実践していた方法を説明したいと思います。



1、SNS のアプリを消す

私は高3になった時に、連絡手段で必要な LINE だけ残しておいて Instagram や Twitter は消しました。これはかなりの受験生がやっていると思います。データが消えるわけではないので、まったく支障はないです！Instagram は見ていると時間が奪われるだけではなく、たくさん美味しいお店の情報が載ってたり受験勉強のモチベーションにもつながります。高1や高2の皆さんには、まだ Instagram や Twitter を使いたい人も多いとおもうのでそこまで参考にならないかもしれません、受験学年の皆さんには強くおすすめします！

2、電源を切って手の届かないところに置いておく。

一番効果的かつ受験学年ではないみなさんでも簡単に出来ることだと思います。たとえば、スマホは電車の中でしか使わない！などと決めて、塾にいる間や家に着いて勉強を始まるとなったら電源を切ればいいのです。この方法は制限といつても、夜など少なくとも1日に1回はスマホを確認できるので、連絡手段としても困ることはできません！

3、スクリーンタイム（iPhone を使っている人のみ）

自分がどれだけ iPhone を利用しているのかがわかるアプリです。意外と自分が思っている以上に iPhone を利用していて、私は初めて見たときは少しショックを受けました（苦笑）

スクリーンタイムは利用時間が分かる以外にも、利用時間を制限できる機能もあります。たとえば 1 日当たりのアプリの使用時間が制限出来たり、他にも夜 10 時以降は利用できなくなるなどの機能があり、自分では使用を自制できない人はぜひ活用するべきです！

4、アプリをうまく活用する

魚や植物が育つアプリがあります。これを利用している友達がいました。ただ、このアプリを使うためにスマホを触ったときに、同時にそのあとに SNS やネットサーフィンをしてしまう危険があります。

5、携帯を解約する

究極の方法ですが、意外と周りにいました（苦笑）

私も最近とくに意味もなくスマホを触ってしまったり、youtube を見ていたらいつのまにか数時間経っていたりとスマホの利用方法を見直さなければと思っています。全く使うな！とまでは言いませんが、一緒にスマホに時間を奪われない生活ができるようにがんばりましょう！

