

## 夏休みの決意

城山中学校 三年 島崎 純

今や日本人の九十七パーセントが所有しているスマートフォン。スマートフォンは、簡単に友達とやり取りできたり、すぐにインターネットで調べることができたり、きれいで鮮明な写真が撮れるカメラ機能までついていたりと、面白いゲームや動画視聴もできてなんでもできる魔法のアイテムだ。私も毎日のようにスマートフォンを使用しているが、ほとんどの時間をゲームと動画視聴に使っている。

私は、中学に入ってスマートフォンを買ってもらった。行動範囲が広がるので連絡が取れるようにと、交友関係が増えるのでコミュニケーションツールとして必要であろうことが理由だ。使用に際して親といくつかの約束を決めた時に、ゲームや動画についても話し合った。自分のやるべきことをちゃんとできるなら自由に時間を決めて良いということだった。もちろんあまりに長いと親からの声かけはあるが、無理にやめると取り上げられたことはない。ほかの家庭のルールより時間も決まっていなくて、かなり緩いと思う。このルールは、親の強制ではなく自分が決めたことを自分で責任を持ち、失敗も修正していける大人になってほしいという意味があったのだ。私の一番の楽しみは、スマートフォンでゲームをすることと動画視聴だ。イライラした気持ちを忘れることができるストレス発散法の一つだ。今の私は、勉強から逃げたい気持ちや欲求に負けてこのルールを破ってしまった。一度始めると、なかなかやめることができず、三十分なんてあっという間だ。時間を決めたり、ひと区切りついたらやめようと思っているのにできない。最近では、出掛ける支度がギリギリになってしまったり、視力も低下してきてしまった。このままでは良くないのはわかっている。私はスマートフォンに依存しすぎではないか。

スマホ依存症とは、スマートフォンを使わずにはいられなくなり、日常生活に支障をきたす状態のことだ。中高生全体の七人に一人に「ネット依存」が疑われると推定されている。思ったよりスマートフォンを手放せない人が多いかと安心した。反面、日常生活に支障をきたしつつある自分の生活に改めて危機感を持った。夏休みに入り、三年間続けてきた部活を引退し時間に余裕ができたところで、今一度スマートフォンとの向き合い方を自分なりに考えることにした。

私は、ゲームと動画視聴以外にスマートフォンを使用することはほとんどないが、スマートフォンを物理的になくするのは連絡がとれなくなって迷惑がかかるので現実的ではないと思う。そして、スマートフォンが唯一の息抜きの私にとってスマートフォンをなくすことは、イライラ度が増して勉強がはかどらなくなり余計に良くないと考えた。私は集中力があまり長く続かないので、勉強の区切りがつくごとに必ず休みを入れることにした。そして、ゲームも動画も一回まで勉強を再開する。今までとあまり変わらなく思えるが、短い時間集中したら好きなことがすぐできると思うと気持ち

ちが楽になり、ひと区切りつける勉強時間も徐々に長くなっていった結果的に良い方向に向かっている。要するに、自分の気持ち次第でスマホ依存を断ち切ることができるのだ。

考えてみると、私の人生において勉強だけに集中できる期間は学生の間だけである。将来何をしたいのかまだ決まっていないが、だからこそ本当に今しかできないことに集中することが、必ず人生の糧になると信じて、自分で決めたルールを守り、人生の最初のステップである志望校合格を勝ち取りたい。