

生徒会で
話し合った

スマホと私たちの未来

2021（令和3）年 3月

大阪市立北稜中学校
生徒会

大阪市の小学校・中学校でスマホに関するアンケートが実施されました。そして、各学校の生徒会代表が集まり、その結果についてどう感じたか、それを踏まえてこれからどのような活動をするかについて話し合われました。

★話し合いの中で、印象に残った内容をご紹介します。

◎スマホを利用する時間について

大阪市は全国平均と比べ、スマホ利用時間がとても長いことがわかりました。「大阪市はスマホを長時間利用している小学生の数が多い」という意見が出ました。

◎課金総額について

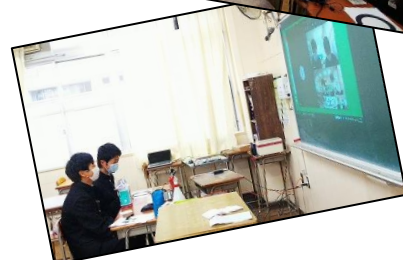
近年、学生の中でもバトルロワイヤルゲームなどの課金コンテンツを含むソーシャルゲームが人気を集めています。小中学生でも、ゲームに課金をしている人が増加しています。

アンケートの結果では、課金総額が5万円を上回る人も少なくありませんでした。ある学校から「小学生の間で、課金をしている人としていない人とでは、話の内容に距離ができています」という報告がありました。

★これらの話から、私たち生徒会で「スマホとの程よい関わり方」について考えてみました。

いくつか案は出ましたが、その中でも、「小学生の頃からの習慣が中学生になってもそのまま習慣となり、スマホに依存してしまうのではないか？」という意見が多かったです。

スマホはとても便利ですが、依存性も高いため、周りの人や家族、友達に迷惑をかけず、自分の生活面や勉強面などに支障をきたさない範囲で利用し、良い距離感を保ってスマホを利用することが大切だという結論になりました。



実験!!

どれが一番？スクリーンタイムのすゝめ

今回、スマホ依存対策の代表例の一つである「スマホを見ることができる時間を制限する」、すなわち【スクリーンタイムの設定】を、生徒会役員三人がそれぞれ違う方法で一週間実践してみました。

*「スクリーンタイム」は、iPhoneの機能です。Androidは、スクリーンと同様の機能をGoogleファミリーリンクで利用できます。

方法A

{自分で決める}

条件：1日3時間

● 週平均

実践前

4時間20分



-47%

実践後

2時間18分

感想

- ・不満なくできた。
- ・達成感があった。

改善案

勉強にも使いたいから特定のアプリを制限すればいいと思う。

方法B

{親と自分で決める}

条件：平日約2時間50分
休日4時間

● 週平均

実践前

6時間25分



-52%

実践後

3時間08分

感想

- ・気持ちが楽だった。
- ・休日は辛かった。

改善案

月に一度、制限する週を決めて習慣づければいいと思う。

方法C

{親だけで決める}

条件：1日1時間

● 週平均

実践前

1時間30分



-60%

実践後

36分

感想

- ・新しいことができた。
- ・少しストレスがたまった。

改善案

自分にあった時間で少しずつ減らしていく方がいいと思った。

～まとめ～

結果として最も使用時間が下がった割合が大きかったのは「親だけで決める」でしたが、決められた子供としてはなかなかストレスの溜まる一週間だったという感想でした。しかしながら一部の人は「自分で決める」部分があると、少し気持ち的に甘えてしまうような所もある様子で、なかなかこれが正解というのも決めがたいです。

大事なのは、一つのやり方を一度実践してみて、より自分が長続きしやすいように改善案を考え、それを繰り返して自分に合った対策を見つけることだと思いました。

大人じゃなく、生徒がする。
北稜中学校では、様々な方法でスマホ依存対策を行っています。
保健委員会の活動では、定期テストの週間前に、ネットにつながる機器を使わないという「ノーメディアデー」の紹介や実践を促したり、今年度より新しくできた情報委員会という委員会の活動では、ネットを利用する際に重要な五つの心構え、「ネットモラル五ヶ条」の提案、発表を行いました。
ネット依存への対策を講じる時に重要なのは「生徒が主体となって考える」ところだと思います。先ほど紹介させていただいた各委員会の活動内容の資料もありますので、みなさんもぜひこれを参考に、より良いスマホとの付き合い方について、生徒が主体となって考えてみるのはいかがでしょうか。