



# 港区★中学生news

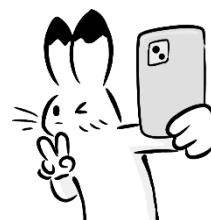


港区の公立中学校に通う中学生のみなさん、こんにちは。港区長の山口照美です。受験生のみなさんは健康に気をつけて、年末年始を悔いの無いように過ごしてください。「やりきった」と思えるように取り組みましょう！

## 「スマホ依存から抜け出そう」～支配されず使いこなす～

夏休み前のこの NEWS で「時間管理」について書きました。テスト前の時間の使い方、工夫できたでしょうか？今回は時間管理の敵・「スマホ依存」についてです。大阪市の調査で「**30%以上の中3生が平日3時間以上、SNS や動画視聴（ゲーム除く）をしている**」という結果が出ていました。ゲームをしているなら、さらに時間は増えます。別の調査では5～6 時間ずっとスマホ漬けの中高生が増えているというデータもありました。睡眠時間を削っている人もいるでしょう。

今さら禁止するつもりはありません。大人だって、スマホに頼っています。ただ、SNSや動画サイトは広告料でなりたつビジネスです。配信者は視聴回数がお金になります。飽きられないよう刺激的なコンテンツを流すので、時間をずるずる使ってしまうのはよくわかります。



### このまま流されるままで終わるか、スマホを使いこなす側になるか。

みなさんには「スマホを使いこなせる」人になってほしいと願っています。

自分のスマホを使った時間をメモして、内訳を書いてみてください。「連絡・返信（LINE・メール等）」「情報収集（検索）」「息抜き（動画やゲーム）」「自己表現（SNS）」……その中で「**削れる**」と思う時間や項目を翌日から減らします。毎日 30 分でも 1 時間でも減らし、使いこなす側になりましょう！



## 読書のススメ

### 『空の青さを見つめていると』

谷川俊太郎（KADOKAWA）

先日亡くなった詩人・谷川俊太郎の詩集なら、何でもいいのでスマホを離れてできた時間に読んでみることをおすすめします。角川書店の文庫版は、収録数が多いので紹介しました。「生きる」「朝のリレー」などの有名なものは収録されていませんが、詩人の心境の変化やチャレンジがよくわかります。SNS の文字を追い、好きなボカロ P の歌詞に「エモい」と思うのと同じ瞬間が、谷川俊太郎の詩には必ずあります。私は「事件」が好きです。



## ちょこっとNEWS

スマホを使いこなす！防災×スポーツイベント

### 「防災ロゲイニング in 港区」

3/8(土) 13時～17時

スマホが活躍する場面に「防災」があります。1 人でも家族や友だちとも参加できるスマホを使った**防災も学べるスポーツイベント**を開催します。「大阪防災アプリ」を活用し、港区のスポットを巡り得点を競います。実際にまちを巡る楽しさがあります。ぜひ！



10 代のための相談窓口まとめサイト

ミークス で 検索 <https://me-x.jp/>