

## 後悔する前に行動しよう

山添村立山添中学校 三年 植田 琴羽

最近、自分専用のスマホやタブレットを持っている、という中学生がかなり増えているようです。私は中学生になった頃に、自分専用のスマホを持ちました。そこで、ある問題が発生していることに気付きました。スマホを持つようになってから、勉強があまりはかどらなくなったのです。私と同じような状態になってしまった中学生は、多いのではないのでしょうか。

なぜ、私は勉強がはかどらなくなったのでしょうか。「それは、まぎれもなく、スマホのせいです。」と言いたいところですが、やはりこれは自分自身に何か原因があるのだと考えました。そう、スマホは何も悪くない、私が悪いのです。

思い返してみれば、常に、と言って良いほど、私の手にはスマホが握られていました。そう、だってあのときは、私にとってスマホは命と同じくらい大事なものでしたから。私は完全にスマホに依存していたのです。

みなさんは、『スマホ依存症』という言葉聞いたことがありますか。簡単に言うと、スマホに没頭し、日常生活に支障をきたすほどになっている状態を示す俗語です。家族で囲む食卓や、お風呂、トイレなどにもスマホを持ち込むようになるのが主な症状です。これによって、昼夜逆転する、成績が下がる、心が乱れてストレスを感じるなどの変化があらわれます。

私は先ほど、体験談として、「スマホを持つようになってから、勉強がはかどらなくなった」と言いましたね。まさに、これは、自分がスマホ依存症だったという証です。

それに、思い返してみれば、スマホを持ち始めたころは、スマホを食卓に持ち込み、通知があるたびに画面をのぞき込んでいました。

スマホのことが気になって気になって、しかたなかったのです。それゆえに、両親からは「度が過ぎるぞ。」

と注意されました。「ダメだ。私、完全に依存している……。」私は自覚しました。このままではだめだと。どうすれば、スマホから離れられるのだろう。

「スマホから離れたいのなら、スマホを没収してもらえばいいんじゃない。」

友達からは、そうアドバイスしてもらいました。でも、それだけは絶対にイヤでした。冗談じゃない。そんなことされたら、メールのやり取りができなくなるし、SNSを見ることだってできなくなる。私の楽しみがなくなるじゃないか。

その一心で、私はスマホについての自分のルールを作ることを決めました。その内容は、『スマホは基本的に二、三時間までにする。そして、テスト期間中はスマホを触らないようにして、勉強に専念すること。』といったものです。

最初は難しく感じましたが、定着してくると、それが当たり前になりました。そして何より、このルールは本当に効果があったので、感動しました。私は以前ほどスマホが気にならなくなり、勉強にもしっかり集中できるようになったのです。

このように、自分専用のスマホを持つ中学生が増えている今だからこそ、自分なりにルールを作ることはとても大切なことだと思います。後悔する前に、行動するべきです。ぜひ、みなさんもスマホのルールを作って、充実した生活を送ってください。