

## スマホとの向き合い方

千葉県立流山おおたかの森高等学校 一年

三輪田 みわた 怜奈 れな

突然ですが、スマホは人類にとって有益な道具だと思いますか？それとも有害なものだと思いますか？私はスマホは便利な道具だと思っています。小さい機械一つで、カメラ、通話、連絡などいろいろなことができてしまいます。高校にいる時も、部活の欠席連絡や、授業で辞書のかわりに使うこともあり、とても便利です。一方で、最近スマホに頼りすぎて失っているものも多いのではないかとも思います。

これから、スマホがもたらす弊害について話したいと思います。一つは、対話で生まれるコミュニケーションの損失です。私の学校では、昼休み中にスマホのゲームや動画を見ている人が多いです。私は複数人で机を囲み、昼休みを過ごしていますが、相手がスマホの画面に夢中になり、孤独を感じてしまうことが多くあります。その場に一緒にいるはずなのに、孤独を感じるのとはとても不思議な感覚です。私は、学校に通う楽しみの一つは友達と話すことだと思っています。そ

の楽しみをスマホに奪われていると思うと、とても虚しく感じました。今、目の前にいる人に目を向けずに、一台の端末に時間を費やしてしまっているのです。私は、休み時間の友達との会話を通して培われるコミュニケーション能力は、将来の財産になると思っています。画面上のつながりよりも、対面での人間関係を大切にしたいと私は考えます。

また、話す相手が目の前にいるにも関わらず、スマホの画面ばかり見てしまうということは、それだけ依存性の高い道具であるといえます。これが二つ目の弊害です。例えば、通学中に歩きスマホをしている人たちを多く見かけます。本来なら、しっかりと前を向き、周囲の人たちに目を配りながら歩行すべきですが、それもする気になれないほど私たちの日常はスマホにとらわれています。海外ではこれをスマートフォンの「ゾンビ」と呼び、歩きスマホによる事故件数は、年々増加しています。死亡事例もあり、ニュースになっていました。令和元年では、年間二六四五人が事故にあっっていて、その中の四十二人が亡くなっています。私はこの二つの弊害を通して、スマホの進化は認めない、スマホの存在は悪だと伝えたいわけではありません。スマホがあることで実現可能になったことはたくさんありますし、今や私たちの生活になくてはならないものになったことは、紛れもない事実です。私が問

題視しているのは、周りの人に配慮できなくなるほど、スマホに依存しすぎてしまう点です。先ほどの例で出したように、人とのコミュニケーションや周囲への安全に配慮して使用する必要があります。スマホに依存しすぎないためには、自分でどれだけ周りをみて考えて行動できるかが大切だと思います。家族と協力してルールを作ってもらったり、スマホのアプリを入れて制御したり、外に出たら出来るだけスマホをいじらないといったルールを作ってみてはいかがでしょうか。そうした小さいことから行動に移して、人とのコミュニケーションを大事にすることに繋げる必要があると私は思います。また、スマホの画面ばかり見ていると、どんどん視野が狭くなっていきます。スマホから目を離すと、周りには人がたくさんいます。その人たちと会話を重ねていくことで、視野を広げていくことが重要だと思います。スマホとも、周囲の人ともいい付き合い方をすることで、スマホを人にとって悪影響を与える端末ではなく、人を支えてくれる便利で大切な好影響を与える端末として活用していきましょう。