判断力

群馬県高崎市立榛名中学校三年
田島羽遥

「ピコピコ。」

夜十一時。あなたのもとに一件のメッセージが届いた。あなたはその時、寝る準備をし、寝ようとしていた。しかし、メッセージを見るために少し起きていることにした。

「ゲームしよー。」

あなたの大切な友達からのメッセージだ。あなたは今日、一週間の終わりでとても疲れている。どうする。ゲームをするか、体を休めるために寝るか。考えてほしい。

僕はこの時、大切な友達、ゲームの誘惑に負け、ゲームをした。十五分くらいやって終わりにし、その日はそのまま寝ることにした。

「ピピピピピピピピピピ。」

目覚ましが鳴り、起きた。僕は少し不思議に思った。「眠りが浅い。」

しっかりと寝たのに、寝ていた時間がとて

20 × 20

も短く感じた。普通ならぐっすり寝られるはずなのにどうしてだろう。色々なことを考えた結果、前日のことを思い出した。

「ゲームだ。」

自分がスマホの怖さを実感した瞬間だった。

僕は、自分の体の方が大事だと思ったので、それ以降、友達から誘われても断るようにしている。しかし、もし断ることなく毎日続けていたらどうなるだろう。睡眠不足による授業での居眠り、部活動で思うように動かない体。そして、昼夜逆転。気がつけば薬物中毒のようになってしまうのではないか。改めてスマホの怖さを強く実感した。

スマホが中学生に与える影響には、他にどのようなものがあるのだろう。僕は調べてみることにした。キーワードは「眠りが浅い」。調べると、スマホから出るブルーライトは太陽の光に近く、それを見ることによって脳が今は活動の時間だと勘違いしてしまい、眠りが浅くなってしまうのだと書いてあり、僕の

体調とがっちりと当てはまった。そして、そのサイトの関連で「スマホ依存症」というものも出てきたので、それも調べることにした。

すると、全国の中学生が約三百五十万人で、その中の九十三万人がスマホ依存症だということを知り、恐ろしくなった。全国の中学生の三分の一が依存症なのは、最近のことで、五年前よりも数倍増えていた。

スマホは勉強の敵。今、全国で学力が低下していることは知っているだろうか。これは実際に証明されていることである。その原因はスマホやゲームであるとされている。スマホのせいで学力が下がる。いや、違う。スマホの使い方によって学力が変わるのは知っている。だ思う。分からないことを調べてそれを生かす。古文を暗記するためのコツを調べて覚える。そうすれば学力は上がる。今の社会はネットに流されすぎている。僕もそうだ。ネットにあるものが事実とは限らない。スマホの使い方によって学力が変わるのは知っている。だ

20 × 20

からこそ、大事なのは使い方だ。僕が思うにスマホは勉強の敵ではない。その中の一部が敵なのだと考えている。

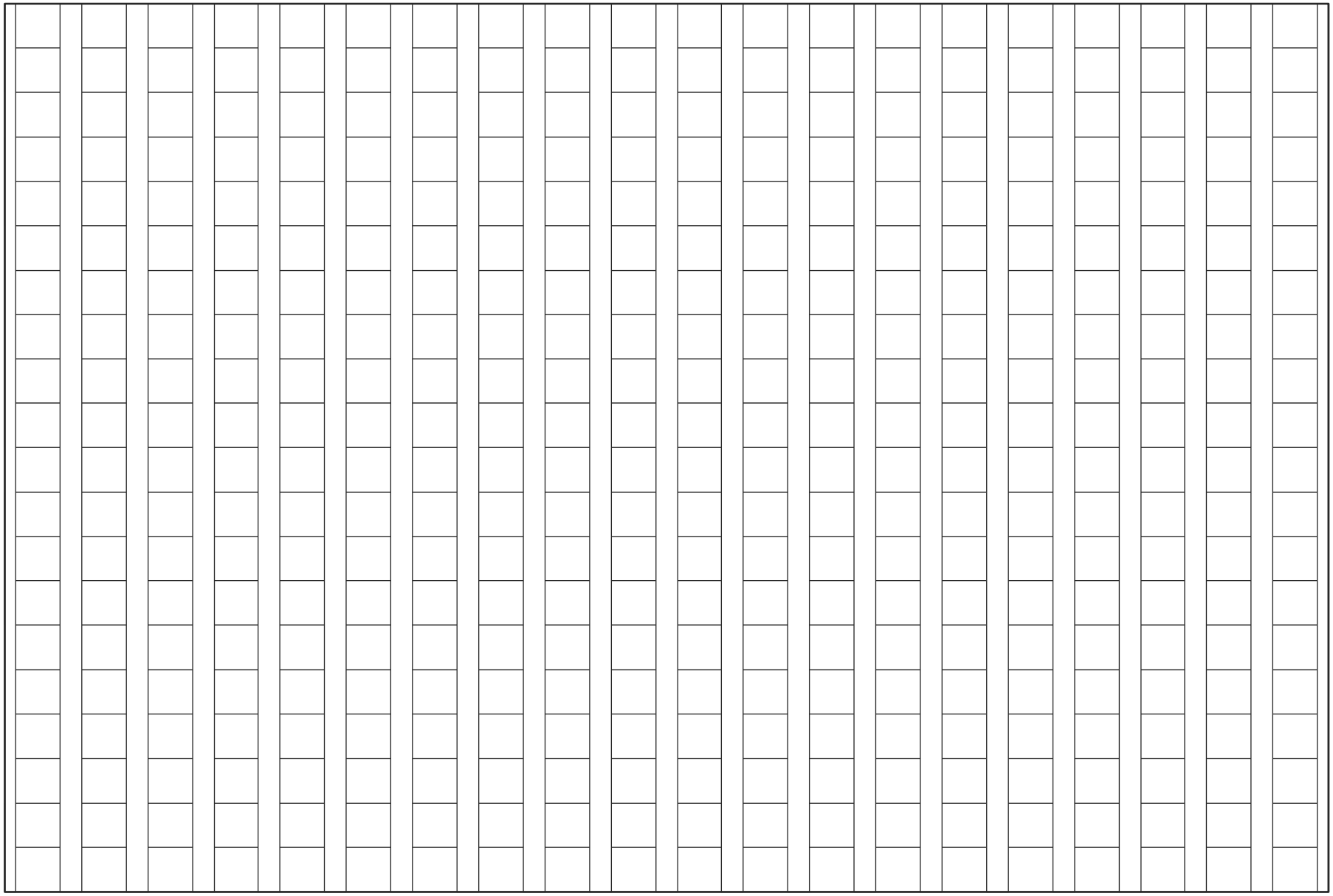
僕が思うにスマホ依存症やネット依存症は、これからもっともっと拡大し、全国の小中学生で半分はなると思う。なぜか。それは、これからの時代はスマホがもっと必要とされるからである。スマホを持っている中学生やゲームをしている人々に言いたいのは、

「スマホ依存症は、体の異変が目に見えず、分かりづらいものだが、その多くは脳がおかしくなってしまう。」

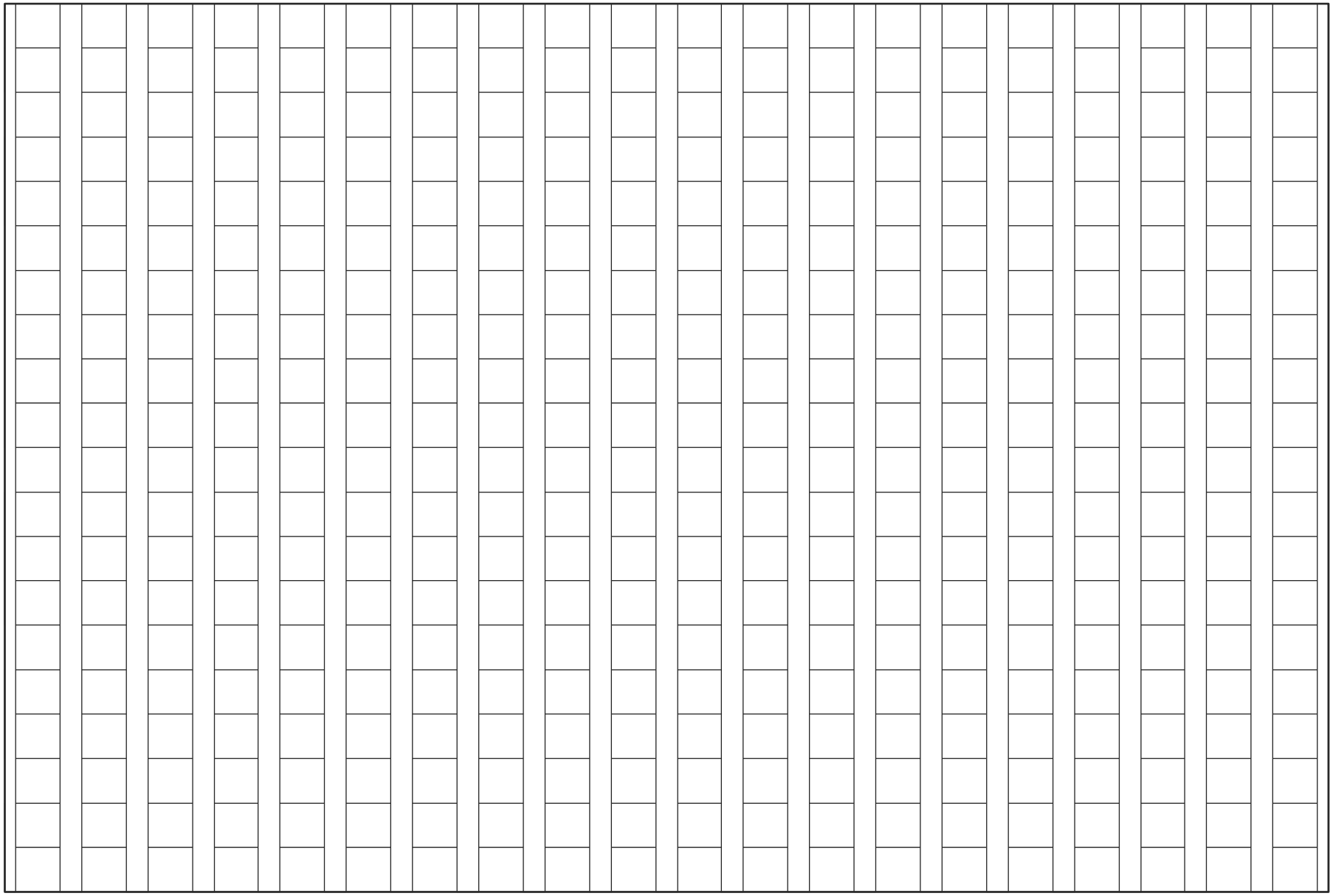
ということだ。自分ではなっていないと思っていても、なっている可能性はゼロではない。スマホを見ずにキーボードで「おつかれ様」「こんにちは」などと打てるか。勉強する時にスマホを近くに置いているか。お風呂に持って行っているか。その小さなことがスマホ依存症の症状だ。直すことは、できる人とできない人に分かれると僕は思う。なぜか。そ

れは自分で今はやめよう、必要ないから置いておこう、と判断できる意思を持てるか持てないかで変わってくるからだ。スマホやゲームをしていないからいいやと思っている人たち、違う。判断力は、それが本当に正しいかそうでないかを決める大事な能力だ。だから自分で判断して、それが一人、二人と少しずつ正しい判断ができる人が増えてくれることを願って言いたい。

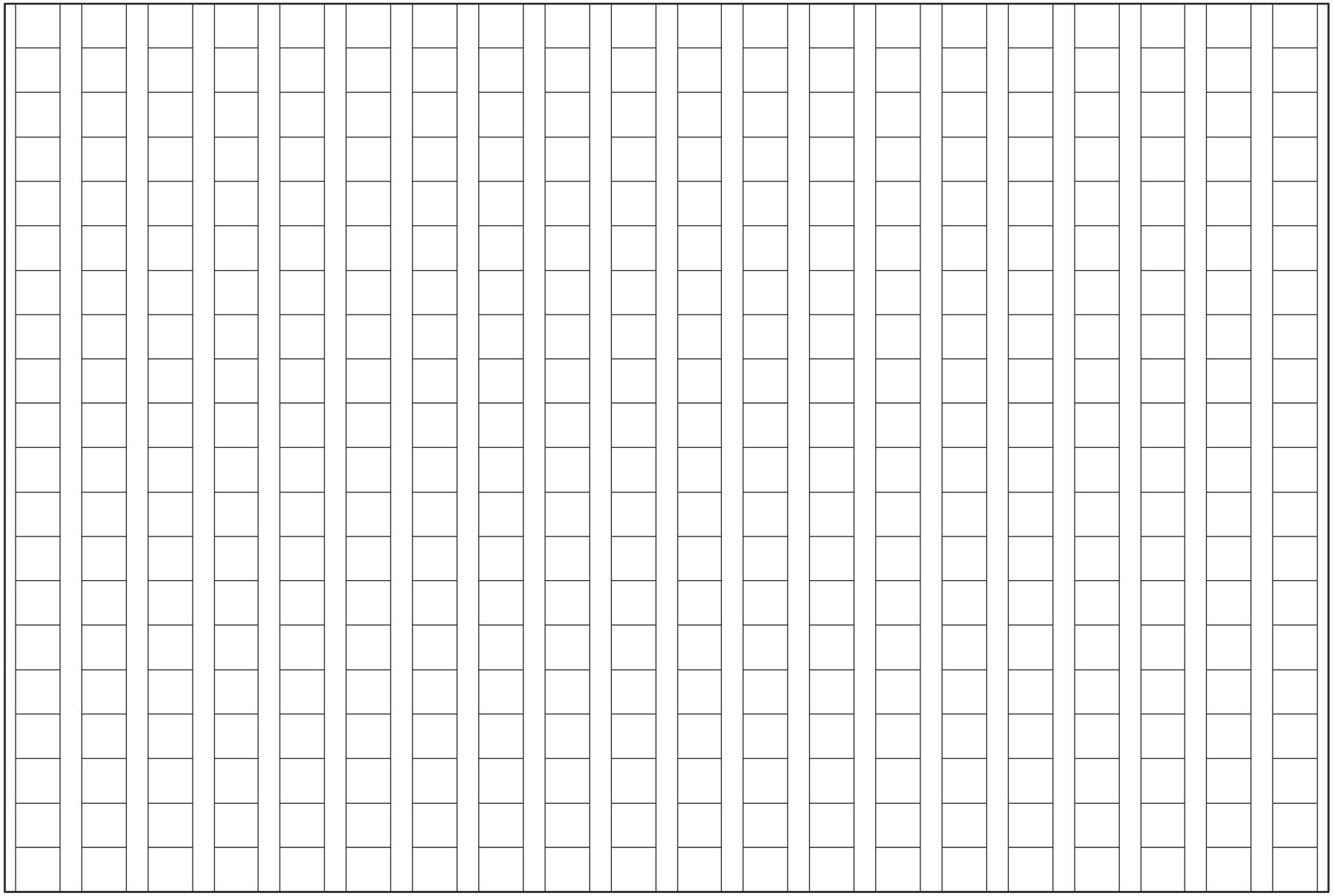
「自分で判断する脳を持て。」



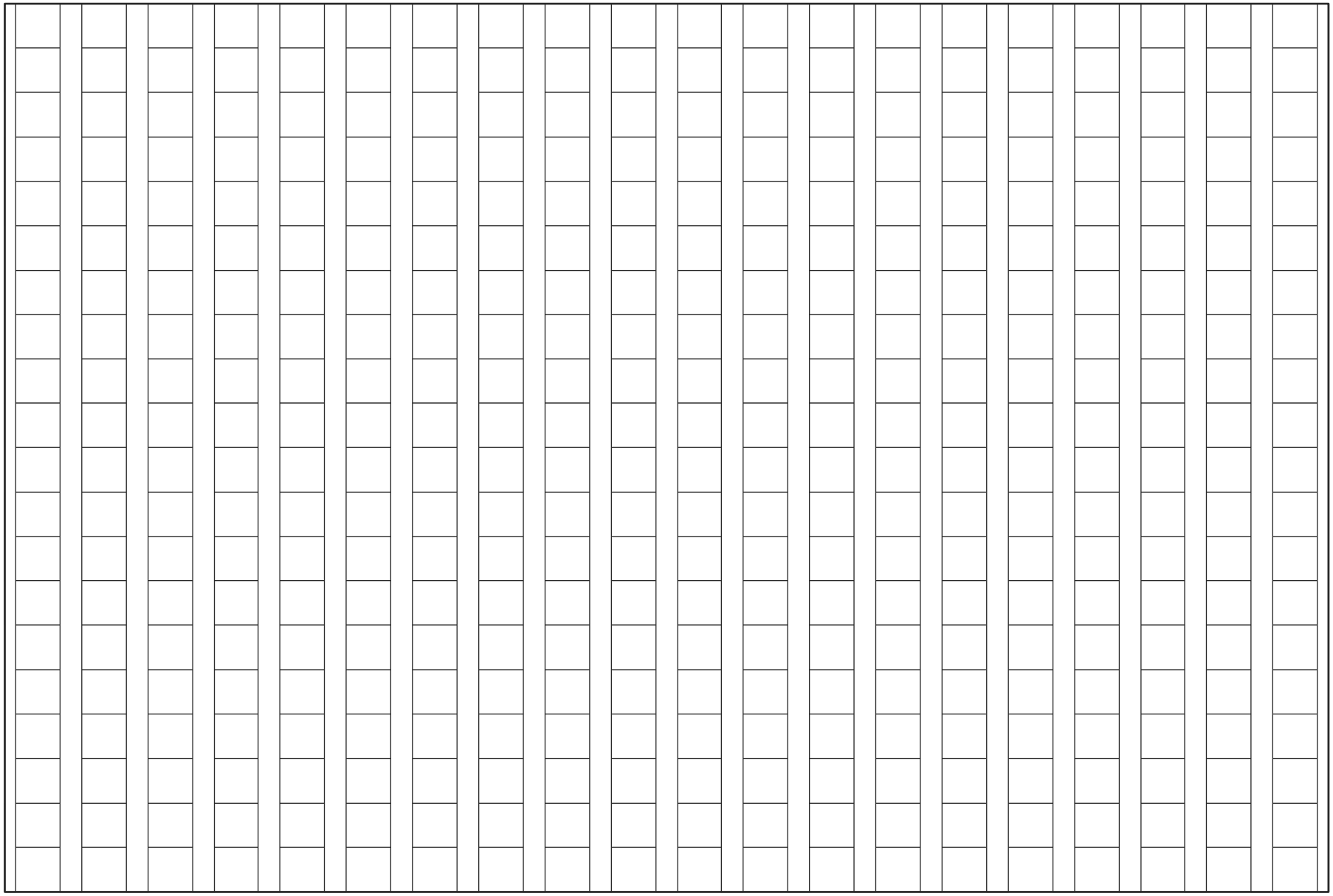
20 × 20



20 × 20



20 × 20



20 × 20