

不撓不屈



学校教育目標 誠実・健康・努力

発行 釜石市立唐丹中学校

第14号

唐丹町字小白浜314

電話 0193-55-2106

文責 校長 八木稔和



わたしの主張釜石地区大会

8月26日(金)、釜石市民ホールで令和4年度わたしの主張釜石地区大会が開催されました。本校代表の留畑史花さんは7人の弁士のトップバッターとして出場、プレッシャーに負けず、堂々とした態度で弁論を発表しました。

スマホに支配されない生活を

釜石市立唐丹中学校 三年 留畑 史花

みなさんは今、一日に何時間くらいスマホをいじっていますか？

私は最近テレビで、子供の視力が年々下がってきているというニュースを見ました。ニュースではその原因を、オンライン授業で使うタブレットのせいだと言っていました。私は他にもっと大きな原因があるのではないかと思います。

今、私の周りの人たちは、ほとんどスマホを持っています。中には小学生の時から持っている人もいます。私は、それが視力低下の本当の原因だと思います。タブレットに比べて画面が小さいスマホは、より目を近づけて見る必要があります。また、タブレットは教室で席に座って操作することが多いです。ですがみなさんは、家で寝転がったり、薄暗いところでスマホを見たりしていませんか？しかも人によっては、それを長時間にわたって使用するの、余計に目に悪いのではないのでしょうか。

また、スマホは視力の他にも注意しなければならない点があります。一つ目は脳や睡眠に与える影響です。私は前に夜寝る前にスマホをすることで、脳が今を昼間だと認識してしまい、睡眠の質が悪くなるということを知りました。その結果、次の日には寝不足状態になり、さらにこれが何日も続くと、寝不足に加えて、スマホへの脳の依存状態が発生するという悪循環に陥るのだそうです。このようにスマホは、使い方を誤ると健康な生活ができなくなってしまうのです。

もう一つ、スマホが外の世界とつながっていることも、忘れてはならない点です。インターネットは、誰とでも、どんな情報ともつながることができるので、大変役に立ちますが、世の中には、悪意を持って犯罪的な行為をする人もいます。他人を装ってネットで近づき、親しくなったと相手に思わせたところで、詐欺や窃盗、更には誘拐などの犯罪に及ぶのです。私たちがその犯罪に巻き込まれる可能性があることを、私たちは知っているべきです。現に、ネットで犯罪被害に遭ってしまった中学生は、数多くいるのですから。

また、私たちがよく利用するラインやツイッターなどのSNSは、手軽なコミュニケーションや自己表現の手段として、とても便利で楽しいものです。ですが、SNSがトラブルの原因になっている場合も多いことも、また事実です。小学生が、精神的に未熟なために、言葉を選ばずに、思ったことをそのまま言ってしまったり、中学生が、他人を攻撃する意図を持って誰かを中傷したり、グループから外したりする「ネットいじめ」によって、傷つく人がいます。さらに、表現力の不足から誤解したり、深刻な例では、文字でのやりとりへの依存から、人と対面しての会話ができなくなる事例まであるそうです。



こうしたスマホやSNSのマイナス面を防ぐために、私たちはどんなことに気をつければいいのか。私は、スマホを持つならば、合わせて自制心も持つべきだと思います。ネットで、少しでも怪しいと感じたら、そのサイトには近づかない。深入りしない。メッセージを相手に送信する前に、もう一度読み直す。現実の生活を大切にし、家族や友達との会話を楽しむ。

みなさんはスマホと一緒に、自分の自制心をちゃんと使っていますか？スマホに自分の生活を支配されないために。