

生徒・保護者の皆さんへ

堺東高等学校

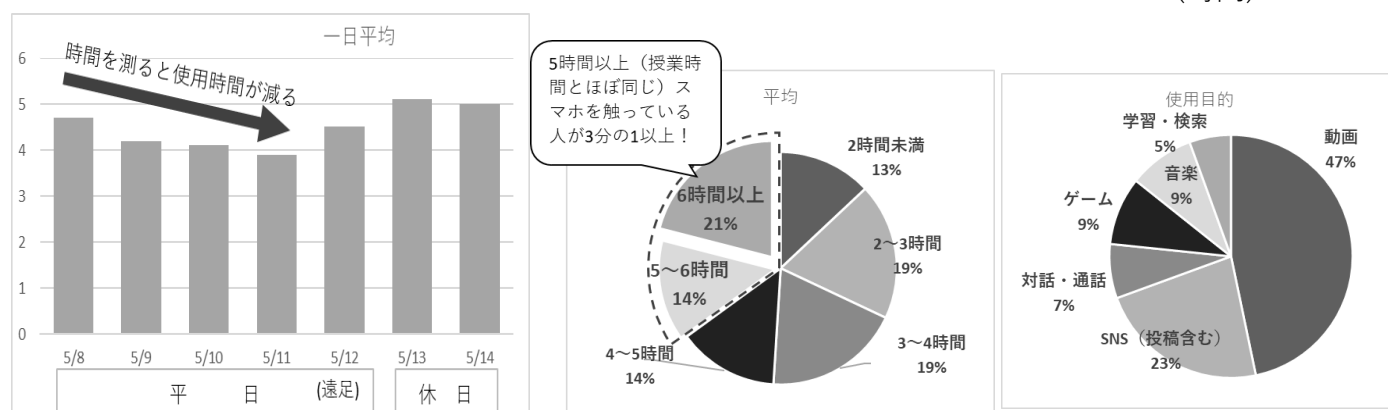
スマートフォン使用調査の結果

5月8日～14日の使用時間の集計結果

	平 日					平日 平均	休 日		休日 平均
	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12		5/13	5/14	
2時間未満	10%	12%	14%	16%	14%	13%	9%	9%	9%
2～3時間	15%	19%	21%	21%	18%	19%	11%	13%	12%
3～4時間	17%	21%	18%	20%	18%	19%	17%	15%	16%
4～5時間	14%	15%	18%	13%	11%	14%	13%	14%	14%
5～6時間	17%	14%	11%	13%	13%	14%	14%	13%	14%
6時間以上	27%	19%	19%	16%	28%	21%	34%	35%	35%

一日平均	4.7	4.2	4.1	3.9	4.5	4.3	5.1	5	5
------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---	---

(時間)



集計結果から

平日に5時間以上使用している生徒は、全体の35%つまり3分の1もいることがわかりました。ここに入る生徒は、学校での授業時間以上スマートフォンを使用していることになります。また、使用目的は、半数が動画、4分の1がSNSとおおよそ7割になっています。おそらく使いだしたらやめられずに睡眠時間を削る状況になっていると思います。

ただ、使用時間を減らそうと思った生徒が40%程度いました。そのため月曜日から木曜日まで（金曜日は遠足でした）は少しずつ使用時間が減少しています。毎日の使用時間を確認することで、自分を律することができる人がいる証拠です。

高校生活の3年間は、これからの人生を大きく左右する大切な時間です。有意義に過ごすために自分のスマートフォンの使用時間を見直し、学習する時間を確保する必要があります。

毎朝使用時間を気にする習慣をつけて、スマホに使われるのではなく、うまく使える人になってください。

(裏面へ続く)

学習習慣について

みなさん、授業の予習復習はできていますか？授業の内容は理解できていますか？自分の進路について「自分事として」考えられていますか？

高校から先の進路は、今までみたいにみんなが同じ方向を向いているわけではありません。

「自分で考え、自分で行動し、自分で決断する」

こういった力が必要です。みなさんのスマホ調査の結果を見ると、SNSや動画の視聴、ゲームに音楽等、その場の楽しみばかりに囚われていないでしょうか？

進路指導部は、君たちの進路希望を実現させるお手伝いはしますが、夢を叶えさせることはできません。1, 2年生のうちにはスタディサポートを使って口うるさく学習習慣のことについて言っていますが、このスマホ利用状況では、学習時間が全く取れていない人もたくさんいますよね・・・？

「ほんまにそれでええんか？」

1年生は3年後の自分が、2年生は2年後の自分が、3年生は1年後の自分がどうなっていきたいか、よく考えなさい。そして、選択の幅を広げるためには学習時間は必須。学習しない人とは一緒に働きたくない。先生はそう思う。

自分のなりたい将来像から逆算し、「今、すべきことに時間を費やすこと」、これが進路実現の一番の近道だと先生は考えます。**スマホでもAIでもない、生身の自分ともしっかり向き合ひましょう。**

リスクについて

携帯電話は非常に便利ですが、使い方を誤ると日常生活に支障が出たり、友人関係のトラブルや犯罪の被害者や加害者になる危険性もあります。生活習慣に関わる携帯電話の問題には、なくては何かできない「依存」や、見境なく時間を使う「生活習慣」の乱れ、「ながら操作」による交通事故などがあります。その他、メールやネットへの書き込み、無料通話アプリなどでのやり取りが原因での「いじめ」や、気軽な情報発信や不正アプリによる「プライバシーの流出」「架空請求詐欺」など犯罪に巻き込まれたり、「有害サイト」へのアクセスや「出会い系サイト」で知り合った人とトラブルになったりすることもあります。

特に気を付けなければいけないことは、SNS 上に安易に個人情報や動画、写真などを載せる行為や、他人を誹謗中傷する言葉などは、肖像権やプライバシー権の侵害や迷惑行為、侮辱罪となるケースもあることです。

最近では、高校生が「闇バイト」に手を出し「特殊詐欺」の受け子として逮捕される事案や、「違法薬物」をネットで購入し使用するという問題も増加しています。

このように携帯電話の使用については、一つ間違えると大きなトラブルになったり、人生を棒に振ってしまうことも考えられますので、今一度、自分自身が**正しく携帯電話を使用できているか**考えましょう。

健康について

スマートフォンの長時間の使用により、姿勢が悪くなり、肩こりや頭痛などの症状が出ることもあります。

また、長時間使用が睡眠時間まで脅かすようであれば、睡眠不足により集中力や思考力が低下し、体力的にも筋力の低下が進むと言われています。

スマホ依存のテストに体力測定が使われるほどです。

依存になってしまわないように、**使用時間のコントロールを自らの意思で行い、現代病に立ち向かってください。**