

いざ勉強をしようと思っても、ついスマホやゲームが気になったり、スマホを触っていたらいつの間にか時間が過ぎてしまっていたりした経験はありませんか。

自分が1日のうちでどのくらいスマホやゲームを使っているのか、1週間分を書き出してみましょう。そして、その時間を別のことに使うとしたら何ができるかを考えるとよいでしょう。

## 1 1日の時間の使い方を1週間記録しましょう。

例



|   |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|---|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| / | 6時 | 7時 | 8時 | 9時 | 10時 | 11時 | 12時 | 13時 | 14時 | 15時 | 16時 | 17時 | 18時 | 19時 | 20時 | 21時 | 22時 | 23時 | 24時 |
|   |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| / | 6時 | 7時 | 8時 | 9時 | 10時 | 11時 | 12時 | 13時 | 14時 | 15時 | 16時 | 17時 | 18時 | 19時 | 20時 | 21時 | 22時 | 23時 | 24時 |
|   |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| / | 6時 | 7時 | 8時 | 9時 | 10時 | 11時 | 12時 | 13時 | 14時 | 15時 | 16時 | 17時 | 18時 | 19時 | 20時 | 21時 | 22時 | 23時 | 24時 |
|   |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| / | 6時 | 7時 | 8時 | 9時 | 10時 | 11時 | 12時 | 13時 | 14時 | 15時 | 16時 | 17時 | 18時 | 19時 | 20時 | 21時 | 22時 | 23時 | 24時 |
|   |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| / | 6時 | 7時 | 8時 | 9時 | 10時 | 11時 | 12時 | 13時 | 14時 | 15時 | 16時 | 17時 | 18時 | 19時 | 20時 | 21時 | 22時 | 23時 | 24時 |
|   |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| / | 6時 | 7時 | 8時 | 9時 | 10時 | 11時 | 12時 | 13時 | 14時 | 15時 | 16時 | 17時 | 18時 | 19時 | 20時 | 21時 | 22時 | 23時 | 24時 |
|   |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| / | 6時 | 7時 | 8時 | 9時 | 10時 | 11時 | 12時 | 13時 | 14時 | 15時 | 16時 | 17時 | 18時 | 19時 | 20時 | 21時 | 22時 | 23時 | 24時 |
|   |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |



## 2 1週間の記録を見て、改善したほうがよい部分は何でしょうか。

### ！ ネットの「使いすぎ」って何時間？

ネットの「使いすぎ」と言われると、何時間くらいを想像するでしょうか。

実は、使いすぎの時間は、一概に何時間と決めにくいのです。例えば、普段の使用時間が30分の人にとっては1時間が使いすぎかもしれませんが、普段の使用時間が2時間の人にとっては3時間が使いすぎかもしれません。また、勉強のために1時間使う人と娯楽のために1時間使う人では、単純に時間だけで使いすぎを判断することはできません。

「使いすぎ」のひとつの判断としては、「本来やるべきことの時間をどのくらい奪ってしまっているか。」というように、ネットを使うことで、他のやるべきことへどのような影響が出ているかを考えるとよいでしょう。

### 3 あなたはネットを使いすぎていませんか。

以下の項目で、自分に当てはまるものをチェックしてみましょう。当てはまる項目が多いほど、ネットの使いすぎかもしれません。

- ☒ ① ネットを利用し、SNSやゲーム、ショッピングなどをするのを思い出したり、次の利用が楽しみになるなど、ネットに夢中になっている。
- ☒ ② 満足するには、ネットの利用時間をどんどん長くしていかなければならない。
- ☒ ③ 利用時間を減らしたり、やめようとしたりしても、うまくいかないことが繰り返しある。
- ☒ ④ ネットの利用時間を減らそうとすると、落ち着かなくなったり、不機嫌になったり、落ち込んだり、いろいろなしたりする。
- ☒ ⑤ ネットを利用した活動の時間が、利用する前に予定していた時間より長くなる。
- ☒ ⑥ ネットの利用のせいで、大切な人との関係を危うくしたり、勉強の機会を失ったりする。
- ☒ ⑦ ネットに夢中になりすぎたせいで困ったことが起きても、ごまかすためにうそをつく。
- ☒ ⑧ 困っていることや不快なことから逃れるためにネットを使う。

当てはまるものが多い（8項目のうち5項目以上）人は、保護者の方や学校の先生に相談し、一緒に改善していきましょう。