

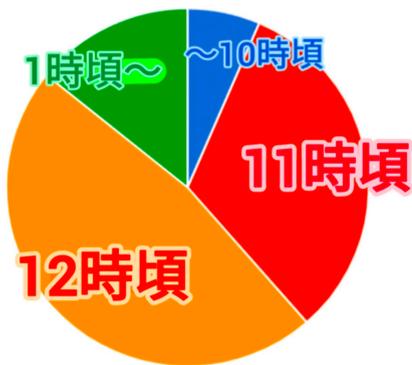
# 躍進～スキップ～

## ＜あなたはどうか？スマホの使い方＞

生徒会では昨年8月に行われた「スマホサミット」に参加し、尼崎市の小・中学生と共にスマホの使い方について学び、話し合いました。そこで今回の生徒会新聞ではサミットで紹介していただいた「尼崎市生活アンケート2024」をもとに、市尼生のスマホの使い方を見直したいと思います。

### ＜市尼生の実態＞

平日何時頃寝ますか？



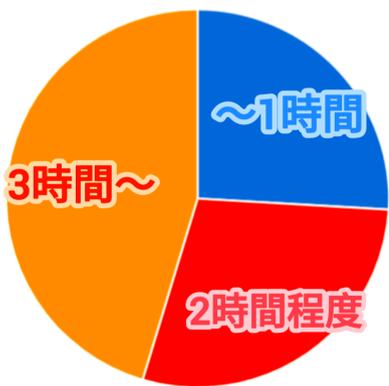
勉強に自信はありますか？



この2つのアンケート結果から、12時以降に寝る人が約6割、勉強に自信がない、またはあまりない、と答えた人が約7割もいることが分かりました。そこでなぜ夜寝るのが遅くなってしまっている人が多いのかを詳しく見てみましょう。

### ＜寝るのが遅くなってしまっている原因＞

下校後、インターネットをどれくらいしていますか？



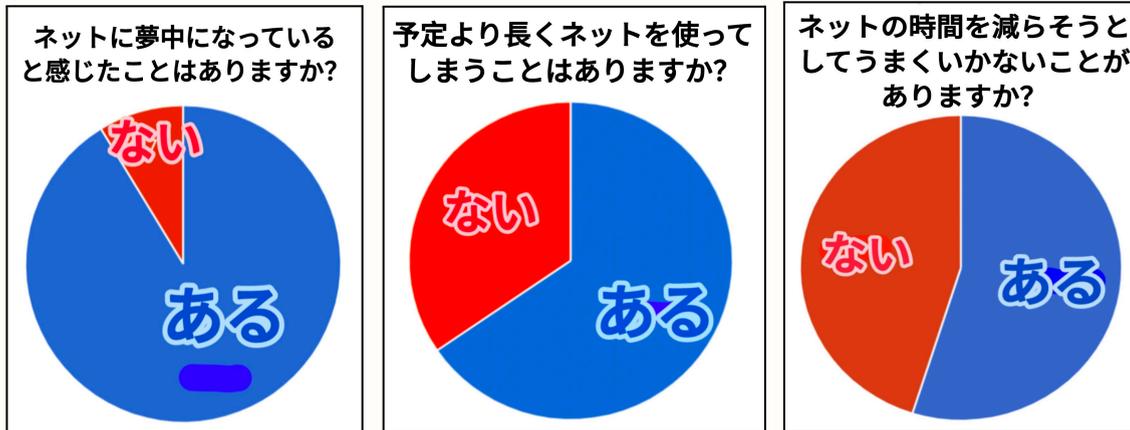
下校後1番長くするのは何ですか？



アンケートの結果から家に帰って一番長くするのはインターネット、そしてインターネットを2時間以上使っている人は7割以上いることが分かりました。これらから、なぜインターネットをこんなに長く使っている人が多いのか、詳しく見てみましょう。

裏面へ→

## 〈ネットを長く使ってしまう原因〉



この結果からインターネットに夢中になってしまい、予定より長く使っていることが分かりました。また、自分でスマホ時間を管理しようとしても、うまくいかない人が半分以上もいることが分かりました。

## 〈市尼生の今のスマホの使い方〉

これらのアンケート結果から

**自分でスマホ時間の管理ができない**

→ **下校後のスマホ時間が長くなる**

→ **勉強する時間が短くなったり、寝る時間が遅くなってしまふ**

という流れになってしまっていることが分かりました。宿題や受験などたくさんの勉強時間が必要なのに、こんなスマホを触っている時間が多いのは、深刻な問題だと感じました。

## 〈打倒スマホ依存！成功した方 アドバイスを募集します！〉

スマホをやめたくても、自分ではやめられない人が多くいることから、スマホ依存から脱出した市尼生にどのような管理、意識をしたのか教えてもらい、その結果を生徒会新聞に載せようと考えています。下のQRコード、クラスルームで配信しているGoogleフォームで回答できるので、ぜひぜひスマホ依存から脱出できた市尼生の皆さん教えてください。よろしくお願いします。協力しあい、市尼生全員でスマホの使い方を見直し、充実した生活を送れるようにしましょう！

