



【塾長コラム】



◆ スマホとの付き合い方 ～学習コンシェルジュ中3～

塾長の伊藤です。学習コンシェルジュで取り扱った指導内容の中で、お子さんのお役に立つ内容を一部ピックアップしてお伝えしたいと思います。今回のテーマは「スマホとの付き合い方」です。中高生にとって「スマホ時間」は勉強や生活習慣の妨げとなっているケースが多いようです。中学3年生の塾生とお話をしましたので、その一部を共有させていただきます。

※「**スマホ利用ルールの作り方**」は**ブログに掲載させていただきます**。

◆ 中学生のスマホ利用時間の実態

内閣府の「令和4年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」によると、中学生のインターネット（テレビやPCを利用も含む）利用時間は、平日1日あたり約**4時間37分**だそうです。令和元年度の調査が約**2時間56分**であることを考えると、年々時間を割いていることがわかります。学校教育でもパソコンを使うようになったように、勉強でインターネットを利用するケースが増えたので、利用時間のすべてが趣味や娯楽のために使われているわけではありませんが、急激にインターネットに触れる機会が増えていることは間違いありません。

中学生のインターネット平均利用時間（平日1日あたり）

令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
176.1分	199.7分	259.4分	277.0分

平均利用時間は3年で1.5倍以上に増加している

私としては、このような状況だからこそスマホやタブレットなどの利用にきちんと制限をつけなくてはならないと思っています。これは、依存との戦いでもあります。

◆ スマホの何が怖いのか

「**気づかぬうちに自分の大切な時間や健康を奪われる**」ことが最も怖いです。

SNSや動画、ゲームなどを面白いと感じるのは当然ですが、これらを一瞬で利用開始することができ、尽きることのないコンテンツを次から次に楽しむことができるので、子ども達が勉強する時間や身体を休める時間を減らし、眼や脳を疲れさせてしまいます。

それがあまり良くないことだとわかっている（もしくは気づいていないケースもある）、インターネットを介して楽しめるものは刺激的であるため、気付けばまた同じように時間を使ってしまうのです。次のようなことに心当たりがある場合は、スマホによって悪影を受けていて、依存が始まっているのだと思ってください。



- ① スマホの使用ルールを決めたり制限をしたりすることに対して、強く反発する。
- ② 生活の優先度が「スマホ」中心となり、他のやるべきことがおろそかになっている。
- ③ 脳や眼の疲れ、睡眠の質の低下などで、ボーっとしたり寝不足である様子が増えている。

【イベント情報】

・ テーブルゲームイベント

日時：9/23（土）13時～14時30分

対象：小学生・中学生対象

主体性、コミュニケーション力、思考力などを強化のために、アップルズではテーブルゲームのイベントを定期的で開催いたします。今回は小中学生を対象にしたゲームですが、今後は高校生も対象にした難易度の高いゲームを実施予定です。

お時間のある方はお気軽にご参加ください！



・ 第3回 アップルズ教育セミナー

日時：10/7（土）15時～16時

対象：小中高生・保護者様

アップルズ代表西田と、お子さんの将来についてお話をしてみませんか。塾生や保護者様の意見を聞く機会もございますので、新たな気づきを得ていただく機会となれば幸いです。



・ 紹介キャンペーン

11月末日までの入塾で5,000円分クオカードプレゼント！

アップルズにご興味のあるお知り合いの方がいらっしゃれば、「2日分の通塾+学習コンシェルジュ体験」ができます。是非ともご紹介くださいませ！

※各イベントのお問い合わせは☎072-668-2653（担当：伊藤）までご連絡ください！