

スマホとの付き合い方

白井市立南山中学校 三年 米田 蒼菜

受験生になった六月。私はスマホからティックトックとユーチューブを消した。

私は中学入学と同時に両親にスマホを買ってもらった。我慢して我慢してやっと買ってもらったスマホ。あのスタート画面を見た時の興奮は今でも忘れられない。すぐに友達と連絡を取り合った。皆が面白いと言っていたゲームもやった。なにもかもが初めてで、まるで異世界に飛びこんだような気持ちだった。記憶を辿るうちに私は両親とこんな会話をしたのを思い出した。「これから勉強を頑張るならスマホを買ってあげるよ。約束守れる？」そう言った父の言葉に私は「うん！」と元気よく返事をした。

スマホを持ち始めてから二年が経ち、私は受験生になった。今年は勉強を本気で頑張らなければならない。よし！やるぞ！とやる気満々で机に座った。シャーペンを握って問題を解こうとしたその時、視界の隅で何かが光った。ブーン。ピカッ。スマホの通知だ。誰からだろう？それともゲームの通知？今日ログインしたっけ？ブーン。ピカッ。いや、これから私は勉強するんだ！ブーン。ピカッ。「ん？ちょっとだけなら…」そう思ってスマホを手にとった私は、一時間後も姿勢が変わることなくスマホで動画を見ていた。あんなに明るかった外はもう日が落ち、カラスが鳴いている。「うわ～！またやっちゃった…」私が得るはずだった達成感は罪悪感となって私を襲う。次は時間を決めてちゃんと勉強しようと反省した次の日も、その次の日も私を襲うのは罪悪感だった。このままでは志望校に落ちてしまう。そう焦りを感じた私は決心した。ティックトックとユーチューブをスマホから消そう。私にとって、それはとても勇気のいる行動だった。どちらも毎日見ているものだったし、見ているその時間が大好きだった。それまで何度も消そうとしてきたけれど、どうしても出来なかった。だが受験生になった私は吹っ切った。私はその日からティックトックとユーチューブのない生活を送ることになった。スマホからティックトックとユーチューブを消してからもうすぐ一か月が

経とうとしている。結論、私はあの時勇気を出して本当に良かったと思っている。最初はどうなることかと思ったが、全く問題はなかった。私にはティックトックとユーチューブが必要ななかったのだ。あの日以来、何度両親にスマホをいじらないでいられる嬉しさを語っただろう。前は宿題を前日の夜にバタバタとやっていたのが今ではとっくに終わらせ、優雅に本なんか読んでいる。けれど、今でもスマホをいじることは大好きだ。音楽を聞いたり、友達と連絡を取ったり。だから私は一概にスマホをいじることは悪い事ではないと思う。ただいじりすぎは本当に良くない。

あなたはスマホ依存症ですか？そう聞かれて「はい」と答える人は少ないだろう。けれど実際、とある機関が行ったアンケートによると約八割の人がスマホ依存症に該当するという。私もセルフ診断を試してみたところ、スマホ依存症に当てはまっていた。まさか依存症にまでなっていたとは思わず、衝撃を受けた。もしかしたら知らずのうちにスマホ依存症になっている人は多いのかもしれない。「時は金なり」これはアメリカの政治家ベンジャミン・フランクリンの言葉だ。この言葉には二つ意味がある。一つは時間はお金と同様に価値があるものという意味。もう一つは「時間の使い方によって機会を損失する」という意味である。限られた人生の中で、スマホをだらだらといじっている時間にどれだけの人が汗水を流して働いているだろう。手が痛くなるほど勉強しているだろう。そう考えると今すぐスマホを投げ捨てて、何か行動したくなってこないだろうか。

スマホは便利なものだが、味方にも敵にもなりうるものである。私はスマホに左右されるのではなく、スマホを味方につけ成長できる人間になりたい。