



スマホ・タブレットの「誘惑」に負けない自分

校長 土岐 邦寿

日常生活の中で、スマートフォンやタブレットといったICT機器は、もはや欠かせない存在となっています。今年に入ってからも、生成AIなどの技術が急速に進化し、私たちの生活や学習環境は驚くほど便利になっています。調べたいことはすぐに検索でき、わかりやすく教えてくれる。学校での授業や課題も、タブレットを活用することで、より深く、より創造的に取り組めるようになってきました。

一方で、SNS、動画共有サイト、ゲームなど、魅力的なコンテンツも日々更新されています。特に、受験生として大切なこの時期、「スマホ・タブレットの誘惑」にどう向き合い、乗り越えていくかが、未来を決める重要な鍵となります。今回は、この誘惑に負けず、未来の自分を形つくるための「家庭での過ごし方」と、「危険から自分を守る意識」について考えてみましょう。

受験勉強は、学校での授業だけでなく、家庭での地道な努力の積み重ねが不可欠です。しかし、家には常にスマホ・タブレットという強力な「誘惑」が潜んでいます。この誘惑に打ち勝つには、強い意志だけでなく、それを支える「仕組み」と「習慣」を作ることが大切です。例えば「夜8時から10時までは集中して勉強する時間」と決め、その時間は電源を切るか、手の届かない別の部屋に置くようにします。タイマーを設定し、区切りをつけて休憩時間にのみ触れるようにするのも有効です。勉強机の上や食卓など、特定の場所を「デジタル機器持ち込み禁止の聖域」と定めるのも良い方法です。また、夜遅くまで動画を見たり、ゲームをしたりすることで、翌日の授業中に眠気が襲い、学習効率が低下していきます。質の高い睡眠をとるため、就寝の1時間前にはスマホ・タブレットの画面を見るのをやめましょう。ブルーライトは脳を覚醒させ、入眠を妨げます。

次に大切なことは、犯罪に巻き込まれない「自分」を作ることです。ICTの進化は利便性をもたらしましたが、同時にインターネット上での危険も増大しています。特に未成年が、安易な気持ちや行動から、犯罪の加害者や被害者になってしまうケースが後を絶ちません。次のような点に気を付けたいものです。



Canvaにて作成

1. 安易な情報公開は絶対に避ける…… 自分の顔写真、学校名、居場所が特定できるような写真（制服、自宅付近の風景）などは、絶対にSNSに投稿しない。また、本名ではなく裏アカは匿名だから大丈夫と油断して、人を傷つけるような書き込みをすると、それは「名誉毀損や侮辱罪」となり、法的責任を問われる可能性があります。軽い気持ちの書き込みが、未来の進路に影響を及ぼすことにもなりかねません。

2. 「知らない人」との安易な接触はしない…… SNSやゲーム内で知り合った「知らない人」との交流は、大変危険が伴います。インターネット上の知人から「会おう」と誘われたら、必ず保護者や先生に相談し、絶対に自分一人で会ってはいけません。犯罪に巻き込むケースが多発しています。また、「代わりに〇〇を購入してくれればお金をあげる」「君の個人情報が必要だ」など、金銭や個人情報に関わる要求は、すべて詐欺や犯罪の入り口です。

スマホやタブレットは、私たちの生活を豊かにし、学習を助けてくれる強力なツールです。大切なのは、ツールに支配されるのではなく、自分でツールを使いこなすという意識を持つことです。「誘惑」に負けずに時間を有効活用し、「危険」な行為から自分を守る。それが、充実した受験生活と、明るい未来へと繋がる第一歩です。家庭でのサポートよろしく願います。