

スマホ依存にならないために

# 内容

スマホは日ごろの生活にとって大切なものだけど、使い過ぎは手放せなくなり依存になってしまう。

依存にならないために、エコに過ごすために半日使わない生活を送ってみる。

# スマホ依存になると

- 成績が下がる
- スマホがないと落ち着かない
- コミュニケーション能力の低下

などがある。

スマホ依存は、成人でおよそ421万人

13歳~18歳で52万人

と言われており、思春期青年期時代に増加傾向が高い

# スマホなしの生活

スマホなし生活を半日だけどやってみて、やっぱり辛いなと思いました。YouTubeなどが見れなかったり友達にメールの返信などができなかつたのが大変でした。時間を遅く感じたり暇だなと思う時間ができてしまいました。でも目によくて何か物事に集中したいときにととても良いと思いました。

放置してしまいがちな部屋のそうじや、あまりやらないことや自分の趣味のこと・得意なことができるのでそれはいいなとおもいました。

また、スマホを使わないと充電をしなくてすむので7番の「エネルギーをクリーンに」にもつながっていいと思いました。