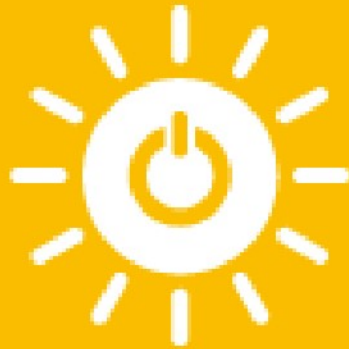


The background is a collage of various geometric shapes and patterns. It includes a grid of dots in the top left, a large green circle in the top right, a 3D rectangular prism with a dotted top and hatched sides in the center, a 3D cube in the middle right, a large green square in the middle left, and a 3D L-shaped block in the bottom left. There are also several circles, some with hatching or dots, and wavy lines scattered throughout. A large black horizontal bar is positioned in the lower half of the image, containing the text.

文化祭作品
~スマホ等を使わなくてもできる遊び~

～調べようと思ったもの～

7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



今回私が3・6・7・12のSDGsの中で一番調べてみたいと思ったのが7番の『エネルギーをみんなに、そしてクリーンに』というテーマのものです。



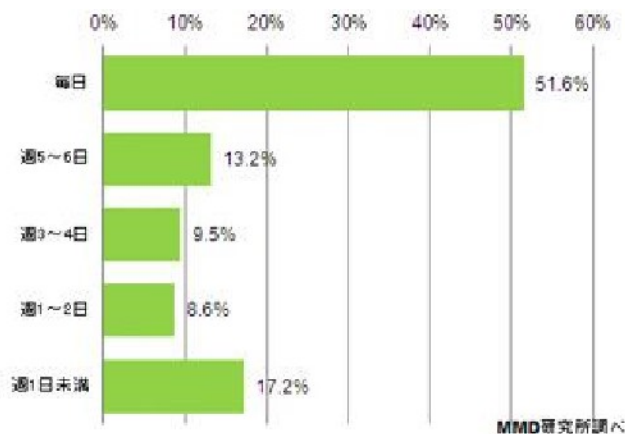
なぜ7番を選んだのか

なぜ私が7番に興味を持ち、調べようと思ったのかというと最近ほぼネット環境になっていて、ニュースや新聞などもスマホで見れる社会となっていてスマホゲームなどの利用の割合も多く、スマホ以外でできる遊びなどになかなか触れられないという現状に陥っているため少しでもその改善策をみつきたいと思い、7番を選びました。

● スマートフォンゲーム利用率 (N=566)



● スマートフォンゲーム起動頻度 (N=349)



左のグラフを見てください。

スマホゲームの利用率を表したグラフです。

毎日スマホゲームを利用している割合は、半分超です。

この割合を少しでも減らすためにはどうしたらいいのか考えました。



スマホ使用禁止

自分なりの改善策

まずはスマホゲームではなく、家にあるトランプやかるたなどをやる。そうするとスマホを触る

時間も減るし、家族との時間もいつもよりは

少し増えるんじゃないかと思い、改善策として提案しました。

ニュースや新聞などもネット新聞、ネットニュースではなく

紙の新聞のほうやテレビの地上波を活用したりする

その改善策を実践する(1)

実際に考えた改善策を自分の生活に生かしてみました。

私もスマホゲームを利用しているので今回はそれをやめ、身近にあるトランプやかるたなどを利用してみたところ、家族との会話する時間も作れるし悪影響なスマホを触る時間も減り、とてもよかったですと思いました。

少しスマホゲームを離れたことによってイライラしたりしなくなったのでこれからも継続していきたいと思いました。

その改善策を実践する(2)

改善策の二つ目として、ネットニュースやネット新聞を利用するのではなく、配達される新聞や地上波のニュースを活用するということです。

紙の新聞に関しては活字などに触れられ、新聞を読むことで漢字の勉強になりとてもよかったなと思いました。

ネットニュースから地上波のニュースな変えたときは、家族と一緒に今現在の社会の状況など知れて、会話もそこで弾むようになったのでこれからも続けようと思いました。

結果

今回改善策を自分で体験してみて思ったことは、スマホはあまり体や自分にも良くないなと思いました。

スマホゲームやスマホがあることで、家族と過ごせたり 会話できる時間が無くなっていたのに気づけて良かったです

まとめ

スマホゲームなどから離れることで、家族との時間が増えたり

勉強がはかどったりなど一つやめることで沢山の利益が得られることが今回調べてみて分かってよかったです

これからも家族との時間を大事にし、スマホゲームなどは控えるというのを習慣付けていきたいです。