

# 脱！スマホ生活

～スマホを使わない1日に密着～

(夏休み編)📱

# スマホを使わない1日

## ◆8時 起床

起きたらすぐスマホを触ってしまい朝の支度が遅くなってしまうのですが、いつもより早く支度を行えました。

## ◆8時25分 朝食

スマホを見ながら食べてしまっていたのですが、見ないことで家族と会話をしたりテレビをみたりする時間が増えました。

◆9時10分～12時30分 勉強(所々休憩あり)

勉強中→音楽をかけたり、スマホの通知がきたらつい見てしまったりしていたのですが、ないことでいつもより静かにそして集中して取り組みました。

休憩中→いつもはずっとスマホを見ていたのですが、本を読んだり、テレビを見たり、家族と話したり、お菓子を食べたり・・・などとスマホ以外にも沢山やることがあり、充実しました。そしていつもはスマホに集中し過ぎてしまい、休憩時間をついついすぎてしまうことがありましたが、そういうことが無く、計画通り過ごすことができました。



◆ 12時30分

お昼ご飯 

◆ 13時30分～15時30分

勉強(所々休憩あり)



◆ 15時30分～16時30分

テレビを見る



◆ 16時30分～17時30分

勉強



◆ 17時30分～19時

運動(自粛中の運動不足解消)



行ったこと→筋トレ、ストレッチ、マッサージ

※本を読んだり、テレビを見たりするのも良いのですが、

今は工夫をすれば沢山筋トレもできますので、外に出

たくない人もお家で運動ができちゃいます。

◆ 19時～20時10分 お風呂



湯船に浸かっている時にスマホを触っていたのですが、今回は足や顔のマッサージ、今までもたまにしていたラジオを流したりなどをしていました。

◆ 20時10分～21時 夜ご飯



◆ 21時～21時30分 テレビを見る & 家族と会話



◆ 21時30分～23時30分 勉強(所々休憩あり)



◆ 23時30分～0時40分 自由時間 

◆ 0時40分 就寝 

いつもは、寝る直前までずっとスマホを触ってしまっていて、寝る時間が遅くなってしまい、朝起きれなくなることが何度かありました。でも触らないことでいつもよりすぐに寝つけました。

# スマホを使わなくてもできる事

- ・テレビを見る ・DVDを見る ・読書 ・料理 ・寝る
- ・工作 ・外で遊ぶ(ランニングなど) ・筋トレ ・勉強
- ・カードゲーム(トランプ、かるたなど) ・ボードゲーム ・手芸
- ・絵を描く ・DIY ・部屋の掃除、断捨離 ・音楽を聴く ・家で歌う

もっと沢山あると思いますが、これが自分が思いついたスマホを使わなくてもできることです。

# スマホを使うことでのメリット・デメリット

## メリット



- ・分からない事をすぐにウェブで調べることができる🔍
- ・知り合いにすぐメールや電話をかけることができる☎
- ・紙に書かなくてもメモをすることができる
- ・電卓やカメラ、時計などの物を買わないといけない物が全部スマホに入っている
- ・ゲーム機を買わなくてもゲームができる



## デメリット



- ・個人情報を登録したりする為、情報が流出してしまう事がある
- ・SNSやゲームがあるためスマホに依存してしまう事がある
- ・スマホから目に悪い光であるブルーライトが出ている為スマホを使いすぎると視力が低下してしまう事がある
- ・寝る前にスマホを使うと眠れなくなったり、朝起きれなくなってしまう。
- ・下を向いたりしながら使うことがあるため姿勢が悪くなることも
- ・自分ひとりの世界に入ってしまう、人との会話が減ってしまう。

# スマホなし生活をしての感想

今回スマホなし生活をやってみて、いつも自分がどれほどスマホを使いすぎていたかが改めて実感しました。けれども、スマホを使わなくても他にも沢山出来る事があり自分の中では、とても充実した気分になりました。こういう生活をこれからも何度か行ってみたいと思いました。