

優秀賞（NHK 横浜放送局長賞）

「失った時間の大切さ」

山北町立山北中学校 3年 津田 龍志



スマホの普及は、私たちの生活を一変させた。例を挙げると、多種多様な SNS の発達によって、一般人による情報の発信が容易になったことや、国内外のさまざまな人々との交流を深められるようになったことが分かりやすいだろう。

しかし、最近は多くの人がスマホに熱中しすぎるあまり、自分自身をコントロールできていないように私は感じる。一日中スマホをいじっている人、スマホを基準とした生活サイクルが回っている人。あなたの身の回りにもいるのではないだろうか。

総務省の令和五年度「情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査」では、二〇一四年に一時間二十四分だった平日のインターネット平均利用時間は、二〇二三年には三時間十四分となっていて、倍以上に増加している。年代別に見ると、特に十代の利用時間が大幅に増加していて、平日は四時間、休日は五時間をそれぞれ超えている。

さらに、文部科学省の令和六年度「全国学力・学習状況調査の概要」では、SNS や動画視聴の時間が一日あたり四時間以上の中学生は、三十分未満の中学生に比べて、学力調査の正答率に十パーセント以上の差がある。また、一日あたり三時間以上 SNS や動画視聴をする中学生は、三時間未満の中学生と比較すると、勉強時間が短く、毎日同じくらいの時間に寝ていないという傾向が見られる。

これらの結果から、若い世代のスマホの利用時間の増加は深刻な問題であるといえる。スマホの使いすぎは、視力の低下だけにとどまらず、夜遅くまでの使用による睡眠不足、勉強時間の減少にともなう学力の低下など、中学生の私たちにさまざまな悪影響を与えることが理解できただろう。私たちは、スマホの適切な使い方を身につける必要がある。

この作文を書いている、ふと思ったことがある。私もスマホに自分自身をコントロールされているのではないかと、ということだ。スマホのスクリーンタイムを見返してみると、ほとんどの日で四時間を超えていた。中には六時間近く使用している日もあった。一日のおよそ四分の一をスマホに費やしているということになる。

私は、スマホに依存しているという意識がなかったの

で、こんなに使っていたのかという驚きとともに、自分

を情けなく感じた。頻繁にスマホを気にしてしまい、つい誘惑に負けて開いてしまう自分が腹立たしかった。このままではいけないと思った私は、思いきって夏休みの間、スマホの使用を徹底的に制限することにした。具体的には、学習目的以外でのスマホの使用時間を一日二時間以内に抑えようという計画だ。この計画を確実に実行するために、スマホに入れていたゲームアプリや SNS はすべて削除した。また、睡眠時間を確保するために、夜十一時以降はスマホを使わないように心がけた。

スマホを触っている時間が減ると、一日の中で暇な時間が増えた。ここで初めて私は、今まで多くの時間をスマホで無駄に消費してきたことを実感した。では、この時間を有効的に使うにはどうすればよいだろうか。私はあえて自分にプレッシャーをかけて、限られた時間の中で自分は追い込まれているという危機感を持ちながら、夏休みを過ごした。

これらの作戦が功を奏して、私は中学校生活で最後の夏を、受験勉強や文化祭の準備、部活の陸上の練習など、多くのことに積極的に取り組み、とても有意義な夏休みを送ることができた。

この経験を通して私が学んだのは、今やるべきことに優先順位をつけて、限りある時間を有効的に使うことだ。多くの人にとって、スマホは勉強やスポーツと比べて、重要ではないだろう。ただ便利で楽しいものに甘えていだけで、自分で考えることをやめてしまえば、自分自身の成長にはつながらない。

普段、当たり前のようにスマホで浪費している時間の大切さに、あなたは気づけただろうか。失った時間は、もう取り戻すことはできない。だからといって、取り返しのつかないことを悔やんでいるだけでは何も生まれない。自分の生活態度を見直して、改善できるのであれば、実行に移してみよう。

これから先の長い人生の中で、大きな壁にぶつかることは必ずある。しかし、そのような時こそ焦らずに、辛抱強く努力することが大切だと私は考える。時間はいくらでもかけていい。自分の将来を決めるのは、自分しかいないのだから。