

佳作

「スマホと距離を置くことで見えてきたもの」

新潟県新発田市立本丸中学校

3年 松尾 海渡

「あれ？ 今日って自分は何をしていたんだっけ？」

日曜日の午後、いつものようにベッドでスマホをいじっていたとき、ふと思った。朝起きてすぐSNSを開き、動画を見て、気づけばもう昼過ぎ。一步も外に出ていないし、人とも話していない。画面をスクロールし続けて、ただ時間だけが過ぎていた。それなのに、どこか疲れていた。なぜか心が重かった。

その時、ふとスマホを手放してみようと思った。深い理由があったわけじゃない。ただ、何かが違う気がした。スマホの電源を切って、机の中にしまった。最初の数時間はそわそわした。手がスマホを探してしまう。「ゲームがしたい。」

「通知がきているかもしれない。」と気になってしかたなかった。でも、その落ち着かなさ自体が、「自分、だいぶ依存しているな。」と気づかせてくれた。

その日は、外に出て公園を散歩した。風の音や鳥の声、夕焼けの空。普段なら通り過ぎるような風景が、なぜか新鮮に感じた。スマホがなかったからこそ、五感がちゃんと働いていた気がする。夜は久しぶりに紙のノートを開いて、思ったことを書いた。スマホのメモアプリじゃなくて、手で書く文字。なんとなく、言葉に重さがある気がして、不思議と心が落ち着いた。その日一日で、スマホがないことの不便さよりも、「時間が自分のものになる感覚」の方が大きかった。

そして、自分がいかに無意識にスマホに時間を奪われていたかに気づいた。でも同時に、考えた。

「じゃあ、スマホは悪いものなのか？」

答えは、違う。むしろ、スマホはものすごく便利な道具だ。問題は、“どう使うか”だ。スマホをやめるのではなく、「使い方を変える」という発想に変わった。それ以来、僕はスマホとの付き合い方を工夫するようになった。たとえば、通知は必要なものだけに絞った。SNSの通知はオフにし、アプリを使う時間を1日1時間以内に制限した。時間を決めて使えば、だらだら見てしまうこともなくなる。

勉強にもスマホは役立つ。ネットでわからない問題を調べたり、英単語アプリで毎日暗記したり、動画を見て学習したりもできる。さらに、ゲーム感覚で学べるアプリでは紙の教材よりも頭に入りやすいときもある。また、スマホのカレンダー機能を使って予定を管理したり、メモアプリでアイデアを書きため

たりしている。このように、「ただの娯楽」から「使いこなす道具」へと、スマホの役割が変わっていった。

最近では、散歩中にスマホで撮った風景をまとめて、写真アプリで日記のように記録している。スマホのカメラも、ただの“自撮り”ではなく、日々の発見を残すツールになった。スマホは、使い方次第で人生を豊かにする。でも逆に、ただ受け身で使っていると、気づかないうちに時間も集中力も奪われてしまう。スマホに「支配される」のではなく、「自分が使いこなす」感覚を持つことが大事だと思う。私はこれからもスマホを使う。使わないつもりはない。けれども、自分にとって何が大切かを見失わないように、使い方を選んでいきたい。スマホの画面ばかり見ていると、目の前の現実がぼやける。だからこそ、時々をあえてスマホを置き、空を見上げたり、自分の声に耳を澄ませたりする時間を持ちたい。そうすれば、スマホをもっと上手に、意味のある形で生かせると思う。

現代社会でスマホは欠かせない存在だが、使い方次第で私たちの時間や心の質が大きく変わる。これからは意識的に向き合い、自分にとって本当に大切なことを見失わないようにしたい。スマホは道具であり、私たちの生活を豊かにするパートナーだ。その関係性を大切に育てていくことが、これからの自分の課題だと感じている。スマホと距離を置くことで得た気づきを忘れず、これからも自分の時間を大切にしていきたい。心の余裕を持ちながら、日々の生活をもっと豊かにしていきたいと思う。