

講演後の生徒の感想（中学校）

1年

- 私は前まであまり眠れていませんでしたが、やはり寝ることは大事なんだと改めて思いました。これから早く寝られるように心がけたいです。
- 依存チェックで僕は依存症になる可能性が高いことがわかりかなりやばいと思いました。ネットやゲームの時間を減らし睡眠時間を増やし学力が落ちないようにしたいです。
- 私は今日の講演を聴いて改めてネットと上手く付き合うことの大切さがわかりました。今後勉強+読書+十分な睡眠で健康に過ごし学力アップしていきたいです。
- 私はネットのやり過ぎるとどのような影響があるかよくわかりませんでした。全国で依存症の人が90万人以上いるのでびっくりしました。今回の講演で依存症にならないよう気をつけたいと思いました。

2年

- 時々スマホばかり使うことがあるので、読書したり勉強したりスマホを見る時間を減らしていきたいと思いました。
- 勉強の時は、スマホを自分の近くに置かないようにしたいと思います。
- スマホが健康や成績に与える影響がよくわかりました。まだスマホは持ってませんがこの講話で学んだことを忘れず生活したいと思います。
- スマホを使っていると健康じゃなくなるということを改めて知りました。今後私もスマホの使いすぎに注意してその分外で運動したりするなど工夫していきたいです。
- 講演を聴いて自分ではまだ大丈夫だと思っていても依存になってしまっているかもしれないのでメディアの時間を減らし友達とのコミュニケーションを増やしたいです。

3年

- 本日先生が教えてくれたことを忘れずスマホの使い方、使う時間を工夫したり受験に向けての勉強量を工夫しながらこれから取り組もうと思いました。
- 私は1日平均約4時間半もスマホを使ってしまうので気をつけようと思い、家に帰りスマホの使用時間になったら勉強や小説を読む時間に使うようにしました。
- 本日の講演を聴いて受験生としてメディアばかりではなく勉強に集中しメディアと上手く関わっていききたいと思います。
- 私が一番印象に残ったのはスマホなどを使う時間が長くと眠くなってしまったり記憶能力が低下してしまうことです。昨日も夜遅くまでipadで動画をみて寝るのが遅くなってしまいました。これからは受験生という自覚を持ちメディアとの付き合い方を考えながら志望校合格のため勉強したいです。
- 私もメディアに依存気味になっていたので今回の講演はとても参考になりました。今度からは成績アップのため勉強するときは「ながら勉強」をやめ目のつかないところにスマホを置きたいと思います。

