

# スマホの賢い使い方

休校中をどう過ごす？

あなたはどっち？

## 休校をチャンスに！

**勉強に集中できる！**

どうせ外にも出られないし  
今頑張って差をつけよう！



**勉強**

**自主トレができる！**

学校がなくても  
スキルをキープ！  
学校再開した後も  
部活頑張るぞ！



**部活**

**家族との絆が深まる！**

いつも任せっきりだし  
お手伝いしよう！



**家族**

## 休校がピンチに…

**スマホが気になって…**

学校いつ始まるかわかんないし  
課題やらなくてもいいか…



**せっかく休みだし…**

あー 起きるのしんどい  
部活もないし ゲームしよう…



**早く返信しないと…**

やめろって言われても  
友達に嫌われたくないし…



学校が始まると大きな差が…



授業に余裕でついていける！  
勉強しててよかった！  
部活も楽しい！



どっちになるかは  
今の行動次第！



授業についていけない…  
部活も楽しくないし  
もう辞めようかなあ…



学校が始まってから後悔しないために、**今**なにができる？

NEXT:休校をチャンスに変える3つのポイント▶▶



# 休校をチャンスに変える3つのポイント

## 1 今と休校前を比べてみよう！

休校前と比べて、どのくらいスマホを使うようになったらう？  
1日の中でいつ使っているか下のマスに色を塗って、使用時間を計算しよう。

### 学校がある日

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5

▶ 合計 \_\_\_ 時間

### 休校中

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5

▶ 合計 \_\_\_ 時間

休校前と、何が変わったらう？下に書き出してみよう。

スマホを使っている時間や、内容の変化は？

-----

-----

-----

## 2 学校再開後をイメージして目標を立てよう！

スマホを使ってしたいこと、スマホ以外でできることを書き出してみよう。

スマホを使ってしたいこと

スマホ以外でできること

-----

-----

-----

上の2つのリストに書き出したものをまとめて、自分にとって重要なものから順に並べよう。それから、**学校再開後にプラスになる**時間の使い方に✓をつけよう。

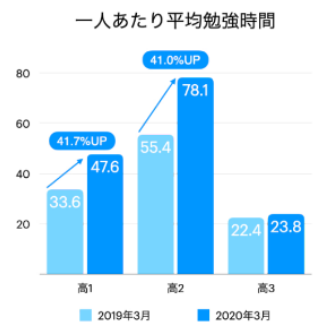
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

### 意外とみんな勉強してる！？

臨時休校ー勉強時間への影響は…  
(スタディプラス調べ)

- ・高校2年生昨年同月比で41.0%UP
- ・高校1年生昨年同月比で41.7%UP

「みんな勉強なんてしてないだらう」と思っていたら、大変なことに…？



出典: <https://info.studyplus.co.jp/2020/04/17/1512>

学校再開後にプラスになる休校中の目標を書いてみよう。

-----

-----

例えば…

- 毎日英単語〇〇個覚える！
- 毎朝〇時に起きる！
- 腹筋毎日〇〇回！ etc…

### 3 具体的なスケジュールを考えよう！

決めた目標を意識して、休校中の時間割・学校再開までのToDoリスト(やることリスト)を作ろう。それぞれの予定に、スマホが必要かどうかも考えてみよう。

時間割	スマホが必要	不要
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ToDoリスト

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

#### 計画のコツ

- 無理し過ぎず
- 実現できる予定にしよう！
- 睡眠時間はとても大切
- 早寝早起きで効率アップ！

スマホが「不要」な時間には、別の部屋にスマホを置いたり、電源を切るようにしよう。

### もっと自分を磨くために…

#### 顔を見て話す

休校中に弱りがちな「顔を見て話す力」－  
テレビ電話で友達と話せば、コミュ力アップ！  
文字のやり取りよりも、誤解が少ない！

#### 家族との絆を深める

学校に行っている時にはできなかった  
お手伝いをするのはどう？  
家族のルールを守れば、親からの信頼も強まる！

**スマホと時間を賢く使えば、後悔しない過ごし方ができる。  
目標と予定を意識して、休校をチャンスに！**

