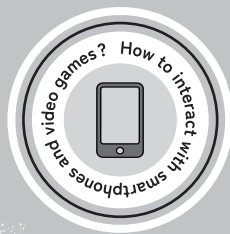
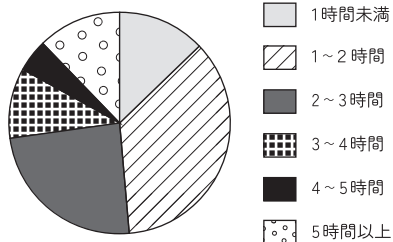


スマホ & ゲームとの付き合い方



Q 受験期、SNSをどれくらい使ってた？



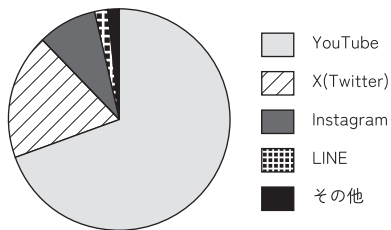
Uさんの体験談

受験期のSNSの使用時間は1日あたり30分~1時間ほどでした。SNSは受験生になる前から頻繁に使っていたわけではなかったので、受験期に入ってから大幅に使用時間を制限するというはしませんでした。ただ、YouTubeの動画は見始めるといつまでも見ていられるので、時間を計って見る時間を決めることを心がけていました。適度な休憩は大事ですが、好きなゲームやSNSから適度に距離を置くことも大切だと思います。

Iさんの体験談

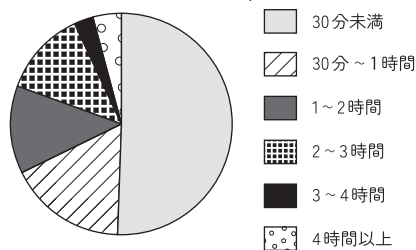
私は勉強がなくなるとすぐYouTubeに逃げていました。しかし、高2の冬にStudyplusで勉強時間を記録し始めると、自分の1日の勉強時間の少なさに驚愕するとともに友人が頑張っているのを見て焦り、視聴を控えるようになりました。娯楽を完全に制限するとかえってストレスになるので、もし残念な結果になっても後悔しないくらいの遊び時間を自分で設定して、自分が実際どれくらい遊んでいるのかを可視化することがとても有効だと思います。

Q 受験期、一番使っていたSNSは？



Q 受験期、一日のゲームプレイ時間は？

(スマホゲームを含む)



Oさんの体験談

私はゲームはしない方だったため受験期もしませんでした。スマホは利用制限を設けてストレスを溜めたら受験期を乗り切れないと考え、制限は設けませんでした。受験直前まで平均1日2~3時間、多い日では7時間は使っていました。友人と勉強の進捗を報告したり、一橋に関する動画を視聴してモチベーションを維持するために利用したりしていました。しかし、受験期になると友人のSNS利用時間が減り、その影響で私のSNS利用時間も減りました。

Hさんの体験談

勉強記録の際にスマホを使い、そのままSNSを開く癖をなくすため、アプリをホーム画面の端に移動はさせましたが、1日3時間はスマホを使用していました。大好きだったゲームは高3の9月に完全にやめました。ただ、楽しみがなくなってきた直前期に、毎日約5時間もゲームをする生活に戻ってしまいました。10時間は勉強したため合格はできたものの、順調だった成績は急降下しました。完全に禁止するよりも息抜き程度に続ける方が良いと思います。

Q 受験期、漫画をどれくらい読んでた？

(漫画アプリを含む)

