

タイトル『

スマホ月凶

』

著者： アンデシュ・ハンセン 出版社： 新潮新書

昼休みの時間、教室ではみんな弁当を
食べながらスマホを見ている。

家に帰れば、家族が風呂でスマホを
見ている。

かくいう私も、気づけばスクリーンタイムは6時間
に。今さら目覚めが悪い。

なぜスマホがやめられないのか、なぜスマホ
をやめなければならないのか、最新研究から
言語理的に糸を解いていく。電子書籍で構
わないから一度読んでみてほしい。

投稿日 2025 年 9 月 14 日

ペンネーム（本名は書かないでね!）

大生 生き恥

年齢

16

仙台市

図書館 YAコーナ