

38日間の夏休みも終わり、今日から1学期の後半がスタートしました。スタートの日の当たり生徒の皆さんにいくつかのお話をします。

まずは、3年生です。夏休みに入る前の話を覚えていますか。校長先生からは、自分の進路を早く決め、それに向かって全力で学習に取り組んでくださいという話をしました。夏休みには1日体験学習があり、実際に高校の様子を知ることが出来たと思います。まずは、自分が行きたい学校を決めてください。それに向けて、学習計画を立て、確実に実践をしていってください。高校受験は、あっという間にやってきます。そのためにも、今日できることは今日必ずするという習慣を身に付け学習に取り組んでいってください。

そして、残り少なくなってきた中学校生活を、友達と仲良く生活し、楽しい思い出をたくさん作っていきましょう。

1, 2年生です。1, 2年生には部活動と学習の両立を目指して夏休みをすごしてくださいということをお話しました。この38日間の夏休みを振り返ってください。部活動に学習に全力で取り組むことができましたか。できた人は継続して、できていなかった人は、できなかった原因を考え、改善していってください。まずは、今週の水曜日からは始まる期末テストに全力で取り組んでください。期末テストが終わったら、地区新人大会に向けて全力で取り組んでいってください。

今日は、皆さんにスマホについての話をしたいと思います。2学年で実施したとちぎっ子学習状況調査の質問紙からですが、スマホでの通話・メールの1日あたり4時間以上行っていると回答した生徒の割合が16, 7パーセント。3時間以上が11, 7パーセントでした。県の平均が、4時間以上が7, 7パーセント。3時間以上が6, 7パーセントだったので、この調査結果からは、本校2年生のスマホ利用時間が多いということになります。

スマホの利用については、使い方によっては大変効果的ですが、使い方を誤ると脳に大きなダメージを与えることが、様々な調査から明らかになっています。アンデシュ・ハンセンさんの「スマホ脳」という本からですが、スマホがもたらす脳への悪影響として、精神疾患を助長させること。睡眠障害、記憶力や集中力、学力の低下といった悪影響について書いてあります。

この著書の中で、私たちは1日に2600回以上スマホをさわり、平均して10分に1度スマホを手にとっているということです。

なぜ、このように中毒的な症状が現れるかというと、スマホがあるだけで、ドーパミンという快く感じる物質が分泌され、スマホをみることにより、その物質が分泌されるので、その快楽を求めてスマホを見続けるようになるそうです。ゲームやSNSにおいては、その作用が強くなるので、ゲームをしないとイライラする。SNSを見ないと不安で仕方ないとの症状が現れ、中毒症状が現れ、最終的には依存症に陥り、医師による治療が必要になってくるそうです。

おもしろい話ですが、テクノロジーに精通している人ほど、その魅力が度を過ぎていることを認識し、制限した方がいいと考えていて、実際、スティーブ・ジョブズやビルゲイツは、自身や子供に対してテクノロジーの使用を制限していたそうです。

スマホを使わないことは、現代社会の生活においてまず不可能だと思いますが、1日の使用時間を制限するか、思い切ってスマホの電源を切る。スマホを遠くに置いておくなどの対策が必要だと思います。豊かな心や創造性、独創性等は、人との実際の触れ合いの中で育まれるものです。また、適度な運動が、スマホにおける脳への悪影響を防ぐ対抗策として紹介されています。体を動かすと、心が穏やかになり、基本的に全ての知能が向上すると言われています。

スマホを含めたテクノロジーを有効に活用することが大切で、スマホを含めたテクノロジーに脳が支配されないことが必要です。ぜひ、この機会にもう一度、スマホを含めたテクノロジーとの付き合い方を考えてほしいと思います。

以上で、校長先生からの話を終わりにします。

