

人はなぜスマホを使うとやめられなくなるのか

教諭 松井 政望

便利なスマホ。元をたどれば通信機器の電話が携帯電話になり、タッチパッドで操作できるパソコンに近い作りのスマホ（スマートフォン）になりました。特にインターネットの使い勝手がいいのが特徴です。その便利なスマホの使い方によって、人に与える影響が大きいことがわかってきました。

アンデシュ・ハンセンという精神科医が書いた「スマホ脳」（新潮新書）という本があります。目次を一部抜粋しますが、それだけでも衝撃的な内容です。

第3章 スマホは私たちの最新のドラッグである。

ドーパミンの役割／脳は常に新しもの好き／「かもしれない」が大好きな脳／「もしかしたら」がスマホを欲させる／報酬中枢を煽るSNS／シリコンバレーは罪悪感で一杯／IT企業のトップは子供にスマホを与えない他…

第5章 スクリーンがメンタルや睡眠に与える影響

過小評価されている睡眠／私たちはなぜ眠るのか／ストレスーそれにスクリーンが眠りを妨げる／ブルーライトの間／電子書籍とVS「普通の」本／感じやすさは人それぞれ

第7章 バカになっていく子供たち

子供のスマホ依存／アルコールは禁止するのに／幼児には向かないタブレット学習／報酬を我慢できなくなる／学校でのスマホー敵か味方か？／スマホ追放で成績アップ／若者はどんどん眠れなくなっている／若者の精神不調が急増している／…他／インターネットを携帯できるようになった時代／精神状態VS依存／スクリーンタイムの概念

第3章の「IT企業のトップは子供にスマホを与えない」では、iPhoneの生みの親スティーブ・ジョブズはiPadを自分の子どものそばに置くことすらしなかったそうで、Windowsを開発したMicrosoftの創業者であるビル・ゲイツは14歳になるまでスマホを持たせなかったといいます。スマホやタブレットには害があるだけでなく「中毒性」があることを知っていたからです。人を惹きつけて離さない「中毒性」をいかに作っていくかを開発者の立場では考えていくのは当然のことですが、そのようなアプリやコンテンツで溢れたスマホを常に持ち運ぶことで、人の弱さにつけ込み、中毒症状を引き起こすということは実に危険だと感じます。例えばSNSに投稿したものにたくさんの「いいね」がつくことで安心感を得ることは、脳の報酬中枢を満たそうとする行為です。スマホにくぎ付けとなり、脳が常に刺激されます。その結果ひどく脳が疲れ、心の病が助長されることに繋がっていると書かれています。

ただ、アンデシュ・ハンセンさんは、『スマホを使うな』と言っているわけではありません。「毎日1～2時間、スマホをオフに」「集中力が必要な作業をするときはスマホを手元に置かず、隣の部屋に置いておこう」「チャットやメールをチェックする時間を決めよう」と勧めています。

このようなルールをご家庭でも子供と確認して使わせてほしいと思います。

最後に、「スマホ脳」の著者アンデシュ・ハンセンさんの「運動脳」という本もあわせて読むことをお勧めします。

心機一転！ 3学期 ～『当たり前の日を見直そう！』～



『私たちは当たり前の日を過ごすことができます。しかし、能登半島地震で被害に遭われた方々等、全国には、当たり前のことのできない状況におかれている人達がたくさんいます・・・』これは、始業式での校長先生のお話の一部です。1日1日を大切に3年生はやり残したことが無いよう、1・2年生は甘えず気を引き締めてしっかり生活していきましょう。

『学校評価』を受けて・・・皆様ご協力ありがとうございました。

2学期末に、生徒・保護種・コミュニティスクール（学校関係者）の方々に教育活動に関するアンケートを実施いたしました。前期と同じ項目で、4段階評価で行っていただきました。極端に低い数値はありませんでしたが、保護者や学校関係者の皆さんからは、文化祭や小中合同で行った取組について高い評価をいただきました。今後とも地域の皆様と力を合わせながら石別地区の教育活動の発展へとご支援をお願いいたします。

令和5年度 石別中学校 前期・後期アンケート結果		生徒		保護者		教職員		学校関係者		全体	
		前期	後期	前期	後期	前期	後期	前期	後期	前期	後期
1	授業の内容がよくわかる	3.1	3.1	3.0	2.7	3.4	3.3			3.1	3.0
2	学習上の約束が身についている	3.3	3.3	3.1	3.0	3.7	3.8			3.4	3.4
3	進路を意識して学習に取り組んでいる	2.9	3.0	3.0	2.4	3.4	3.2			3.0	2.9
4	学校行事に意欲的に取り組んでいる	3.8	3.8	3.6	3.7	3.7	4	3.3	3.7	3.7	3.8
5	学校の様子や出来事を家の人に話すことができる	3.9	3.5	3.5	3.2	3.7	3.6			3.6	3.4
6	あいさつや返事がきちんとできる	4.0	3.4	3.6	3.3	3.6	3.3	3.3	3.3	3.5	3.3
7	その場にふさわしい言葉づかいができる	3.3	3.3	3.4	3.1	3.7	3.3	3.3	3.7	3.3	3.4
8	日常的に運動に取り組み体力づくりに努めることができる	3.2	2.8	3.0	2.8	3.2	3.1			3.0	2.9
9	安全を意識（感染症予防等）して生活することができる	3.3	3.5	3.5	3.6	3.6	3.3	3.3	3.3	3.4	3.4
10	先生方に気軽に相談することができる（悩みやいじめ等）	3.9	3.3	3.6	2.7	3.6	3.2			3.4	3.1
記述	運動会・発表会等、どれも感動するものでした。先生方のご指導、生徒さんたちの努力が実を結んだものです。また、登下校する皆さんから元気ももらい、石別中学校が続いてくれる事を願います。										

今後に向けて、特に次の3点…

学習面では、「授業改善」を継続し、生徒にとって「わかる授業」「できる授業」づくりを目指します。特に、授業での振り返りの時間を大切にするとともに、生徒が気軽に「分からなかった」ことを聞けたり、相談できる雰囲気を作り、全教職員が協力して指導にあたります。また、学校生活全般を通して、生徒には「主体的な取組」や「仲間意識」の大切さを自覚させ、楽しい生活、仲間との協働を通して自己有用感を充実させていきます。

進路・生活面では、生徒個々の状況を的確に捉え、生徒が将来、社会的自立ができるように「支援」を続けてきました。生徒自身は小さな目標を立て、目的意識を持って一つずつ達成することができました。その結果、生活習慣の改善や学習に向かう姿勢が向上した生徒もおります。次年度に向けて、今年度の取組の成果と課題をしっかりとまとめ、反映させていきます。

体力面では、体育の授業を中心に、生徒個々の状況から、「関連して高まる体力」や「体力の高め方」の学習を充実させていきます。また、「小さく→大きく」、「弱く→強く」、「易しく→難しく」など、段階的な運動の学習を進めていき、家庭においても、体力向上へ向けた生徒の自主的な取組を促していきます。

2月の主な行事予定

「感染症予防対策の徹底」を引き続きお願いします。

1	(木)	安全点検日		15	(木)	3時間授業給食無し・私立一般受験日
2	(金)	ALT来校	福は内 鬼は外	16	(金)	特別支援学級交流（ネパール森）・ALT来校
3	(土)	土曜授業（授業参観）		18	(日)	英検二次
5	(月)	2計測（～9日まで）		20	(火)	全校集会 高専一般合格発表
9	(金)	ALT来校		21	(水)	1・2年学年末テスト①
11	(日)	建国記念の日・高専一般受験日		22	(木)	1・2年学年末テスト②・私立一般合格発表
12	(月)	振替休日		23	(金)	天皇誕生日
13	(火)	公立高校推薦面接日		28	(水)	ランチタイム
14	(水)	特別支援学校高等部合格発表		※資源回収は22日（木）です。今年度はこれが最後です。		