



そのだ南

尼崎市立園田南小学校

学校便り 第12号

令和3年3月1日

HPアドレス www.ama-net.ed.jp/school/E45/index.html

かけがえのない時間の過ごし方

校長 佐藤 喜代子

しめくくりの3月に入りました。花壇のチューリップの芽が急に大きくなり、店先にサクラ色のコーナーが見られ、日に日に春の訪れを感じます。

卒業に向けて準備している6年生を見るにつけ、この一年の意味や当たり前の生活の大切さや人の温もりのありがたさ、かけがえのない時間の共有といった「本当に大事なものは何か」に気づかされます。お互いに思いやりと感謝の気持ちの持てる大事な時間になればと願っています。

さて、一人ひとりの大事な時間が心や身体に悪影響を及ぼす過ごし方になっていないでしょうか??・・・ドキッとすることが書かれている話題の本を紹介します。

スウェーデンの精神科医アンデシュ・ハンセン氏が著した「スマホ脳」が大きな反響を呼んでいる。スマートフォンが脳に与える影響に警鐘を鳴らすもので「スマホのある現代社会と人間の脳のミスマッチを知らない人がたくさんいる」と自身は語る。人間の脳は数万年前から少しも変わっておらず、例えば新しい情報やネガティブな感情にはすぐに反応する。また、集中力を持続させることも苦手だ。その特性をフェイスブックやツイッターなどのSNSの運営企業が利用しているのだという。他者の投稿や興味を引くニュースなどを次々と提示しては利用者の注意を引きつけ、広告を売る。脳はハッキング（注目を奪う）され、四六時中私たちの注意が利用されている。私たちは彼らの顧客ではなく商品になってしまった。

とりわけ問題なのは、スマホがわずか10年ほどの間で人間の生活を一変させたことだとする。そして、今や平均して10分に一度スマホに触れ、大人で一日平均4時間、若者の2割は7時間もスマホに費やすようになってしまったという。このため、睡眠や運動、面会などに割く時間が減り、睡眠障害やうつが顕著に増えたと指摘する。スウェーデンでは成人の9人に1人以上が抗うつ剤を服用しており、睡眠障害の若者が約20年間で8倍に増えている。

自身や家族に思い当たる節がある人は日本でも多いはず。ハンセン氏は何らかのスマホ規制を検討した方がいいと主張する。未成年には使用や広告の制限が必要だと語り、氾濫するフェイクニュースに対しても言論の自由とのバランスを考えつつ、規制をかけるよう提案する。

教育現場へのデジタルツールにも慎重な判断が必要だという。手で文字を書く能力が読む能力と深く関わっていることや、デジタルツールが注意力をそぐことが示される。

コロナ禍でも外部とつながりやすくなったことなど、デジタル化の光も指摘し、物事には両面あると説く。その上で人間が受ける悪影響を最小限にとどめるため、自らのスマホ利用時間の把握や毎日数時間は電源を切ること、目覚まし時計と腕時計を買うこと、表示をモノクロにすること、適度な運動がストレスに有効であることなど、推奨する行動を列挙している。

「デジタル化した社会は元に戻せないし、放っておけば望ましい方向に向かうわけでもない。だから私たちはテクノロジーに支配されるのではなく、支配しなければならない。まずは知識を仕入れることが重要。スマホに対する脳の脆弱性や人間の本質を知り、議論を始めてもらいたい。」

【研究結果の例】・教室外にスマホを置いていた学生の方が、サイレントモードにしてポケットにしまった学生よりも記憶力と集中力でよい結果が出た。・スクリーンを見ている時間が長い人ほどよく眠れなくなり、うつ病のリスクが高まる。衝動的にもなりやすく、ガマンが苦手になる。・メールやSNSで間断なく情報を入れ続けると情報が記憶に変わるプロセスを妨げられる。・スマホを寝室に置いている子は、そうでない子に比べて睡眠時間が1時間短い。・SNSに時間を使うほど、人生に対する満足度が下がる。自己評価が低く自信のない人は、SNSのせいで精神状態が悪くなるリスクを抱えている。・タブレット端末で読ませるよりも紙の書籍で読ませた

方が内容をよく覚えている。 参照：アンデシュ・ハンセン著「スマホ脳」、読売新聞 R3.2.1、神戸新聞 R3.2.9

大人も子どもも心や身体の不調をきたさないために、具体策を一つでも多く、すぐにでも実行に移すことが大事だと感じます。そういう私はスマホではなく、スクリーンタイムで危険信号がともりそうなので自粛、自粛…と反省しているところです。

みなさんはスマホ中毒になっていませんか？ お子様は大丈夫でしょうか？

子ども達が充実した最後のしめくりができるよう、一日一日を大切に取組んでまいります。また、保護者の皆さまにはアンケート等で貴重なご意見をいただきました。改善に向けて活かしていきたいと考えます。今後、学校評価報告書にて報告させていただく予定です。

一年間、いろいろなことを支えていただきました。みなさまの温かいご理解とご協力に心から感謝申し上げます。今後とも、どうぞよろしくお願いたします。

3月 行事予定

1日(月)	朝礼	諸費振替日	17日(水)	
2日(火)			18日(木)	給食終了 ●
3日(水)	委員会・クラブ		19日(金)	卒業式準備
4日(木)	6年生を送る会 ●		20日(土)	春分の日
5日(金)	6年生を送る会(予備日)		21日(日)	
6日(土)			22日(月)	第39回卒業証書授与式
7日(日)			23日(火)	
8日(月)	6年生お別れ遠足		24日(水)	
9日(火)			25日(木)	修了式 大掃除 ●
10日(水)			26日(金)	春季休業日～4月6日(火)
11日(木)	6時間授業(4、5、6年) 6年生奉仕作業 ●		27日(土)	4月の予定
12日(金)			28日(日)	5日(月)新6年生登校日
13日(土)			29日(月)	7日(水)始業式 ● 教職員定時退勤日
14日(日)			30日(火)	8日(木)入学式
15日(月)			31日(水)	※4月の詳しい予定は、学年からの「春休みのくらし」等でお知らせします。
16日(火)				

3学期生活目標

感謝の気持ちをもって、心豊かに過ごそう

3月のめあて
学校を美しくしよう

お知らせ

2月9日(火)に児童会役員選挙が行われ、新児童会役員が決定しました。

会長 5年1組 浦 茉莉子

副会長 5年3組 小川 そら 4年1組 内田 絢菜

書記 5年2組 古江 一華 4年1組 石東 梨々花 4年3組 鮫島 七海

1年間本当にありがとうございました

子ども達は、コロナ禍の中、色々な事に制限をされる中で本当によくがんばってくれました。毎日の学校生活や様々な行事・活動を通して、それぞれが成長することができたのではないかと思います。それも、保護者の皆様の毎日の励ましがあったからだと感じております。本当にありがとうございました。

また、今年度は、十分な授業参観や懇談会が実施できずに大変申し訳なく思っております。令和3年度は、新型コロナウイルスの感染状況が落ち着きましたら、できるだけ早い時期に子ども達の学校生活を見ていただけるように取り組んで参ります。

保護者の皆様をはじめ、PTA 役員の皆様の本校教育へのご支援とご協力に厚く御礼を申し上げます。

教職員一同