



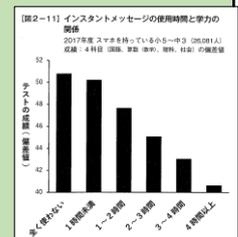
## ～スマホはリスクを知り 上手に活用しましょう～

2月25日(水)からの3日間「作品展」を開催し、保護者のみなさまにも鑑賞いただきました。子どもには素直にもものを見たり、そこから何かをとらえたりなど、自分の心やからだで感じたことを自分の色や形で表現できる力があります。今回の作品展でも、子どもの表現は一人ひとり異なり、大胆さを好む子、細やかな表現が得意な子、こつこつと粘り強く仕上げる子など、それぞれの作品にその子の「よさ」が表れていました。また、作品展最終日の27日(金)には学習参観・懇談会も行われ、たくさんの保護者のみなさまがご来校いただき、ありがとうございました。

さて、先日、私は大阪府立小中学校教育研究会主催の校長を対象とした研修会に参加しました。「スマホ時代に育つ子どもたち～どう支える？教室と家庭の役割～」のテーマで、東北大学助教で医学博士の榊浩平先生のご講演を伺いました。研究データや科学的見地に基づいた榊先生のお話は、教育に携わる私たち教職員をはじめ、子育てに頑張っておられる保護者のみなさまにも、とてもこれからの参考になる内容でした。そこで、講演の概要をご紹介します。

### (講演概要)

- ①子どもがものごとを考えたり、理解したり、覚えたり、気持ちのコントロール(我慢する・思いやる・仲良くする)などをする時には、おでこの裏側にあるにある「前頭前野」と呼ばれる脳の部位が働いています。ところが、スマホを使っている時には、「前頭前野」の活動が鈍くなっていることがわかってきました。(※「前頭前野」は9歳～18歳の頃に、最も成長します)
- ②スマホはデジタル機器の中でも、小型軽量化され人への浸透度が高まったことによる「携帯性」があり、それによって絶えずスマホに触れ、人がぼーっとする時間が少なくなってきました。次に機能がたくさんある「多機能性」をもち、人の脳は一度に一つのことにしか集中できない仕組みになっているのに、たくさんのアプリを頻りに切り替えながら使うことで脳にストレスを与え、それが習慣化すると集中力の低下を招くことになります。さらにスマホには「依存性」もあり、もともとスマホを作る側は、人の依存性を高めることをねらいとして製造しています。“いいね”コメントや次々と現れるYouTube 動画等、どんどん求めてくるものが高くなり、依存度も増していきます。スマホの「携帯性」「多機能性」「依存性」の特徴をよく知っておく必要があります。
- ③そしてスマホと学力の関係です。スマホを1日に1時間以上使用すると成績が下がりはじめます。仮にスマホをしながら3時間勉強しても、集中して30分間だけ勉強した場合と同じ位の効果しか得られないことも研究でわかってきました。勉強中はスマホをOFFにし、目に入らない場所に置くことが必要です。つまり、「前頭前野」の働きのためにも、スマホではなく自分に軸のある環境を整えることが大切です。脳は働かせないと記憶としても残りません。
- ④スマホはリスクを把握し、上手に活用することがポイントです。「前頭前野」を働かせ、自己管理能力を育てることや、自分で自分をコントロールする力を育てることも必要です。そして、学校では、スマホの時間は1日2時間以内、使用は就寝の1時間前までに、宿題などやるべきことが終わってから使うなどのルールづくりをみんなで話し合っていくその過程が大切です。家庭でもスマホのリスクを共有し、使い方のルールを話し合い、2週間チャレンジしてみて、それを振り返るなどの繰り返しが求められています。



「スマホはどまでか読書力」より



榊浩平先生の著書

以上が講演内容の概要です。私自身、普段の生活の中でスマホは必要不可欠なもので、プライベートや仕事でスマホのない状況は考えられません。しかし、ここで一旦立ち止まって、子どもたちとスマホの上手な使い方について、いっしょに落ち着いて考えていきたいと思っています。(校長 左海克彦)

日	曜	3月の行事予定 [委]委員会活動 [ク]クラブ活動 C-NET(外国人英語指導員来校日) SC(スクールカウンセラー来校日)	終業予定時刻	
			5時間授業 14:30頃終業	6時間授業 15:20頃終業
1	日			
2	月	よも☆よも 卒業式式場設営(以後講堂使用不可)	1・2年	3-6年
3	火	SC C-NET	1年	2-6年
4	水		全学年	
5	木	(集)新聞刑事委員会発表 C-NET [委]最終	1-4年	5-6年
6	金		1・2年	3-6年
7	土	せいわっこ広場		
8	日			
9	月		1・2年	3-6年
10	火	SC C-NET 通学路巡視	1年	2-6年
11	水		全学年	
12	木	卒業式予行	1-3年	4-6年
13	金	C-NET	1・2年	3-6年
14	土			
15	日			
16	月		1・2年	3-6年
17	火	卒業式前日準備 C-NET	1-4・6年	5年
18	水	卒業式(1~5年生はお休み)		
19	木	5時間授業	1-5年	
20	金			
21	土	せいわっこ広場		
22	日			
23	月	修了式 給食終了	1-5年13:30頃	
24	火	春季休業		
25	水			
26	木			
27	金			
28	土			
29	日			
30	月	↓		
31	火			
備考	4月7日(火)入学式 4月8日(水)始業式 4月9日(木)給食開始 4月23日(木)全国学力・学習状況調査6年 4月24日(金)学習参観・学級懇談会 PTA総会			

ついに3月、6年生は卒業に向けての取組が始まります。6年生も私たち教職員も落ち着いて学校生活をやり遂げることができるようにサポートしていきます。

また、新年度を迎えるための準備も始まっています。新年度、スムーズにスタートできるために、しっかりと学習のまとめに取組んでいきます。

6年生は今年度、私と一緒に総合的読解力育成カリキュラムで「いろいろあるってどういこと？」という教材を学習しています。学習の中で、みんなが安心できる場所ってどんな場所かを考えているのですが、安心から連想するキーワードの中に「信頼」や、「友人」、「家族」という言葉が出てきました。ほっこりした気持ちになりました。

(教務主任 湊 友香)