

「我慢する力の大切さ」と「スマホの使用時間制限」

今日は、今週金曜日に卒業する 6 年生や 5 年生の高学年に向けた話になるので、低学年の児童には難しい話になるかもしれませんが、しっかり聞いてくださいね。

今、皆さんは副校長先生の話静静地に聞こうとしていますね。もしかしたらこの中には、横のお友達とお喋りしたい人がいるかもしれません。でもそれを我慢して話を聞いていますね。この我慢ができる力、自分の感情や欲求をコントロールできる力が大切なんです。今から 40 年以上前、アメリカのスタンフォード大学で行われた「マッシュマロテスト」の結果では、我慢できた子供とそうでない子供には将来大きな差がついてしまったそうです。そうならないように、今学校で頑張っているのです。

ここに人間の脳の構造のイラストがあります。その中で我慢できる力を担当するのがこの「前頭葉」と呼ばれる部分です。脳は本来、後ろから前に向かって成長していくので、前頭葉が完成するのは、大人になってからだそうです。

このようにゆっくり成長していく脳ですが、近年大きなピンチを迎えています。脳が成長するまでに様々な刺激にさらされてしまい、自分の感情や欲求をコントロールできない大人が増えてきて来ているそうです。それもこの 20 年という短い時間の中で。その間に何があったのでしょうか？その答えはスマホの登場です。スマホからの刺激が脳の成長に悪影響を与えているといわれています。

これから皆さんもスマホを持ちだすようになるでしょう。もしかしたら、もう持っている人もいるかもしれません。現代社会でスマホ無しで生活することは大変難しいのも事実です。だから、その使用を制限することが大切です。これからスマホを持った時はスマホの利用時間を小中学校の間は 1 時間に制限してみましょう。その努力をずっと続けて、自分をコントロールできる人間を目指しましょう。

今日は副校長先生から「我慢する力の大切さ」と「スマホの使用時間制限」の 2 つの話をしました。