



府中二中だより

令和5年度 「学びと思いやり」
スローガン 真心 真剣 真理

令和5年度
12月25日発行
2学期 終業式号
府中第二中学校
校長 成清敏治
電話 361-9302

2学期を締めくくり、良い年末年始を！

明日から14日間の冬休みに入ります。夏休みに比べれば期間は短いですが、それでも学校生活を離れて、自分で計画を立てて様々なことを探究・追究できる期間でもあります。普段できないことに挑戦してもらいたいと思います。

ただし、心配な面もあります。それはスマホやゲームなどに時間を忘れて夢中になってしまうことです。最近、読んだ本の中に『オンライン脳』という本があります。東北大学が実験を行い、その数値に基づいて問題提起をしています。リモートが続くと脳は大きなダメージを受け、発達不全や集中力の低下、学力低下やうつ病の発症などを引き起こすというものです。

スマホやゲームで注意すべきことは、「注意力が欠ける」ことだと言われています。心理学の世界に「スイッチング」という言葉があります。何かに集中している時に妨害が入り、別のことをやり始めることが何度も繰り返されて、1つのことに集中する時間が極端に短くなる状態を言います。スマホの長時間使用やアプリをたくさん使用している人ほど、学力が低いことがデータで示されています。集中力と関連があるようです。次から次へと画面を切り替えることで「スイッチング」が起り、脳にダメージを与えていることは事実です。

また、スマホが脳に影響を与えるものとして、「スクリーン・タイム」そのものが問題だという見解があります。何をするかは問わず、デジタル・スクリーン（画面そのもの）で作業したり遊んだりする時間が長くなればなるほど悪いことが起こるという見方です。スマホのように画面が小さければ、例えばリモートでコミュニケーションをとることは実際よりも難しくなります。さらに最近では、スマホを頻繁に使用する人ほど、感情のコントロールが難しくなったり、うつ状態になりやすかったりする影響が確認され始めています。もっと恐ろしいことに、スマホやタブレットなどのデジタル機器に触れているときの脳の反応が、薬物依存の患者さんが依存物質に接するときの脳の反応のパターンに極めて近い、似たような反応が現れることがわかってきました。それが「依存症」につながっているのだと思われます。オンラインへの依存は誰でも起こりうることであることから、遺伝的な要因でなく環境的な要因が主な原因だと言われています。

研究が進めば進むほど、スマホやゲームが脳への悪い影響を与えていることがわかるはずです。皆さんが今できることは、まずはしっかりとルールを決めて、使用する時間



も決めて、賢くスマホやゲームと付き合うことが大切です。たまには紙の本を読んでみたり、じっくり考える機会を作ったりしてみましょう。来年が今年よりも良い年になるよう、残りの1週間で今年を振り返り、来年の目標を考えましょう。2024年（令和6年）が皆さんにとって、成果が存分に出せるよう日々努力できる毎日にしてください。頑張りましょう。

「冬休み」によせて

令和5年（2023年）も終わろうとしています。そして令和6年（2024年）が始まります。暦（カレンダー）というものは不思議なものです。自然の運行から、人間が作成したものにすぎません。しかし、この「節目」は何か心新たな気持ちにしてくれます。人間は「節目」を大事に生きる生き物です。特に新年を迎える時期は、一層新鮮な気持ちで日々を送る決意をするはずです。

さて、世界に眼を向けた時、たくさんの課題に囲まれていることが理解できるのではないのでしょうか。

「地球温暖化」は化石燃料が原因だと言われ、世界会議などが行われていますが、国家の利害関係もあり、なかなか話し合いがまとまりません。そうやって時間が過ぎ、人類にとってまったなしの状況になりつつあります。「地球沸騰化」とも言われる事態に発展しています。

ロシアとウクライナの戦争、イスラエルとパレスチナ（ガザ地区）の戦争も拡大の一途をたどっています（このしおりが出る頃に終息していれば幸いです）。戦争は土地を荒らし、建物が破壊され、人が住み作物が育つまで、かなりの時間を必要とします。それだけでなく、人の心も荒れてしまい、報復などの復讐にかられる事態に発展しかねません。

さらに「貧困問題」や「難民問題」、高度かつ複雑な社会となり、機器の発達もあり変化が激しく未来の予想が困難な時代となっています。このような危機的な時代を生き抜くためには、人類が頭を寄せ合って、知恵を紡ぎだし、総力で立ち向かう必要があります。

令和6年（2024年）は「どんな年になるか」…ではなく、「どんな年にするか」、という自発的な考えをもって、歴史を自身の力で構築する力強さとしなやかさ（レジリエンス）をもってもらいたいと思います。中学校時代は、未来を作るための創造性を磨く第一歩を刻む時です。皆さんが良い年末年始を過ごし、少しでも大きく飛躍できる準備ができる日々になるといいですね…。



保護者の皆さまへ

2学期も大きな事件・事故がなく、終えることができました。保護者の皆さまには、教育活動に御理解・御協力いただき、本当にありがとうございました。よい年末年始を過ごし、新たな気持ちで新年を迎えられるよう、生徒への励ましの言葉をよろしくお願い致します。