



鳩中だより

川口市立鳩ヶ谷中学校

〒334-0002 川口市鳩ヶ谷本町4-8-5

TEL: 048-281-1010

FAX: 048-282-6631

H. P. <http://www.sch.kawaguchi.saitama.jp/hatogaya-j/>

学校教育目標：志高く！主体的に学ぶ生徒の育成(知)心豊かな生徒の育成(徳)心身が健康な生徒の育成(体)

生徒数 1年生157名 2年生169名 3年生169名 合計495名

令和4年2月1日発行：2月号

余剰の時 懸念が尽きぬ スマホ脳

校長 瀧沢 靖雄

◇有効に使いたい「すき間時間」

今、1年間で一番寒い時節「大寒」を迎えております。今月4日に「立春」となりますが、まだまだ気温の低い日々が続きます。どんな様も、ご自身の健康にはくれぐれもご留意頂きたく存じます。加えて新型コロナウイルス感染症第6波により、再び、まん延防止等重点措置が発令されている状況下にあります。

そんな中、先月末に「部活動の取扱いの一部強化」との文書が発出されました。これにより、活動は平日2日90分以内、土日は禁止となりました。生み出された「すき間時間」を、鳩中生の皆さんはどのように使っていますか？学習活動、体力向上、健康増進、趣味や習い事、読書等々、是非とも有効に活用することを考えて過ごしていただきたいところです。昨今、心配されまことは、時間ができると、「ついついスマートフォンに手を出してしまう」こと、中には、1日3時間以上をSNSやゲームに費やしてしまう、といった人もいます。

最近、話題になっている「スマホ脳」という本を手に取りました。スウェーデンのアンデシュ・ハンセンという精神科医が書いた本で、自国で60万部のベストセラーとなり、現在、世界中で読まれている本です。本文から興味深い部分を紹介します。

人間は、地球上に現れてから99.9%の時間を、狩猟と採集に費やしてきた。そのため私たちの脳は、今でも当時の生活様式に最適化されており、この1万年のあいだ変化していない。生物学的にいうと、脳はまだサバンナで暮らしている。脳は睡眠や運動、お互いへの強い欲求を備えており、こうした欲求を無視し続けると、精神状態が悪くなる。実際に先進諸国のほとんどで、睡眠障害の治療を受けている若者が爆発的に増えている。だが、時間の無駄だとわかっていても、私たちは、スマホを手放すことができず、無意識のうちにスマホを取り出し、集中力を低下させている。これは脳の報酬系がハッキングされ(乗っ取られ)ているからだ。

著者によると、現代社会には「脳の機能」に不具合を生じさせる材料が多くありますが、スマホがその不具合を急加速させているとのこと。また、実際にiPhoneやiPadを世に出した、スティーブ・ジョブズは、スマホの依存性や悪影響を認識しているため、自分の子どもの利用時間かなりの制限を課していたということです。著書の内容から、スマホの使用時間としては、1日2時間までが許容範囲と言えます。保護者、地域の方々、そして鳩中生の皆さん、共に声を掛け合ってスマホライフを見直しましょう。

◇進路決定まで、もうひと踏ん張り！

いよいよ2月になりました。本校73期にとりましては人生の節目となる受験真っ只中を迎えております。すでに、私立受験が終了し進路先がほぼ決定している人は、全体の4分の1程度とのことです。今しばらくは、不安と緊張の入り混じった状況が続きます。是非とも、全校を挙げて73期生全員の「進路成就」を応援したく、ご協力の程お願いいたします。

