

チーム金剛中だより

令和7年3月号
寺池台一丁目1番1号 0721-29-1404



発行責任者 校長 岩片 啓子

<http://www.city.tondabayashi.osaka.jp/kongo/>

ぜんとうぜん や

前頭前野、育てていますか



先日、『スマホはどこまで脳を壊すか（朝日新書）』の著者である、東北大学の助教 榊浩平先生さかきこうへいの講演をお聞きしました。脳トレアプリの第一人者である川島隆太教授とともに東北大学の加齢医学研究所で研究をしておられ、今回は『スマホが子どもたちに与える影響やその指導について』というテーマでお話をいただきました。

スマホをたくさん使っていると、脳の前頭前野が育たなくなるそうです。これは仙台市の小中学生7万人を対象にした大規模な調査による研究結果です。脳の“前頭前野”とは、考える・理解する・覚える・がまんする・人を思いやる・気持ちを伝えるという、学力はもちろん、自分をコントロールする力やコミュニケーションの力にも関わる重要な部分です。

それならスマホを使わないほうがよいのか、というわけではなく、スマホを適切に使っている子どもの方が、学力が高い傾向にあるようです。研究によると「スマホを一日1時間だけ使う層」が最も学力が高いことが証明されています。これは、自分で自分をコントロールできることが何よりも大切であるということを示しています。

現在、2歳児のネット視聴時間が平均120分と言われています。次から次へと流れるスマホ動画に長時間さらされると、集中力の低下や依存につながる可能性があります。ひと昔前なら30分で番組が終わったり、コマーシャルでお風呂に入るタイミングになったりしていたのに、スマホ動画は終わらないのです。既にスマホ依存になっている子どもや大人は、この先一体どうしたらよいのでしょうか？ 残念ながら30歳を過ぎた脳は、機能の回復が難しいとされています。しかし、子どもの脳は発達段階にあり、改善する可能性があります。前頭前野が一番活性化するのは、①計算ドリルを紙と鉛筆で解くことや、②音読することらしく、小学校の宿題の必要性が改めてわかりますよね。とは言え、魔法の薬はありません。では、どうすればよいのでしょうか。

講演の中で「スマホチャレンジ」を紹介しておられました。例えば、家族でスマホのルールを確認し、3つだけ決めてみるのです。そして、できたかどうかを家族全員で振り返ることが大切です。大人も一緒にやること！これが最大のポイントです。中学生のテスト前に合わせて2週間だけ家族で「スマホチャレンジ」を試してみるのもよいのではないのでしょうか。スマホを使わない時間で、トランプやボードゲームをしたり、会話をしたり、ただただボーっとする時間を持つことも必要だそうです。

また、コロナ禍以降、オンラインが発展しましたが、やはり顔を合わせた会話には“波”が生まれるそうです。例えば、体育祭での一体感や、合唱での感動、引退試合での大逆転など、こうした体験こそが人の心を動かします。AIが進化していく時代ではありますが、学校はリアルな体験を追求できる場であり続けたいと思います。



3月の行事予定

日	曜	給食	部活	行 事
1	土			
2	日			
3	月	〇〇×	○	特別選抜入試発表 午後:3年一般選抜懇談4日目
4	火	○	○	
5	水	〇〇×	○	3年出願のため3限後下校
6	木	○	×	<45分×6>会議日
7	金	○	○	一般選抜入試出願最終日
8	土			
9	日			
10	月	×	×	3年生お別れ会 その後一斉下校 会議日
11	火	○	○	
12	水	〇〇×	×	公立一般選抜入試 放:委員会活動(まとめ)
13	木	×	×	<45分×4>卒業式予行 1、3年4限後下校 放:2年準備
14	金	×	15:00 開門	卒業証書授与式
15	土			
16	日			
17	月	×	×	<45分×4>午後:会議日
18	火	〇〇×	×	会議日
19	水	〇〇×	○	6限:生徒集会・生徒会役選
20	木			春分の日
21	金	×	×	<45分×3>大掃除 午後:会議日 公立一般選抜発表
22	土			
23	日			
24	月		13:30 開門	修了式
25	火			
26	水			
27	木			
28	金			
29	土			
30	日			
31	月			



**金剛中を応援してくださっている
保護者のみなさま、地域のみなさまへ**
一年間、ご支援ご協力を賜り、本当にありがとうございました。

毎月、何を書こうかと悩みながら綴ってきた学校だよりも、ついに最終号となりました。あの子やこの子に伝わったらいいなあと思って書いたものもあれば、私の心の赴くままに書いてしまったものもあります。どの記事にもお付き合いいただきましたこと、心より感謝申し上げます。

これからもみなさまに愛され、応援される金剛中であり続けたいと思います。来年度もどうぞよろしく願いいたします。



4月4日(金) 入学式(13:30~)

8日(火) 始業式・赴任式・対面式