



# 八鶴だより 6月号

令和元年6月1日発行

〒283-0802 東金市東金1410番地

☎0475-54-1581

発行 千葉県立東金高等学校 定時制 教務部

夕食  
○ 有  
△ 先  
× 無

## 1 スマホ雑感

ある雑誌の記事が気になりました。「LINEを止めると偏差値が10上がった！」の見出しで始まる東北大学の川島隆太氏の調査結果に基づく論評を読み、衝撃を感じました。デジタルネイティブとよばれる現代の若者は、中学生の56%、高校生の96%がスマホを当たり前のように利用しているそうです。

また、仙台市を中心にのべ7万人のデータ分析からわかったのは、スマホを使う時間が長いほど、学習成績が低く、教科書を読む時に注意散漫となり、読解力も低い傾向があるそうです。具体的には、ラインを使う時間が1時間未満の集団と4時間以上使う集団とでは偏差値が10以上の差が認められたそうです。

例えば、どのような変化が、わたしたちの脳内で起こるのでしょうか？

- ①「ピコン」と鳴る、インスタントメッセージの通知音が集中を妨げている。
- ②対人関係に不安が強い人ほど、ラインの通知に敏感で、情報処理・動作速度・注意力が低下する。
- ③パソコンやスマホを使うことに頼り、辞書で語句を調べたり、目の前の相手とコミュニケーションをすることを億劫がったりして、大脳の前頭前野を使わなくなると記憶や学習する機能が低下する。例えば、「あ」と入力したとたん、「ありがとう」と表示してしまうアシスト機能などはその典型的な例だといえます。
- ④身体機能と同じように脳の機能も、失われていく。

つまり、スマホは、「ヒトをサルにする道具」であると言っても、言い過ぎではありません。医学的にも、脳の発達をMRIで検視的に観察したところ、前頭葉・頭頂葉・側頭葉・小脳など、かなり広範囲で大脳皮質の体積が増加していない（発達していない）ことが確認されたそうです。長年の飲酒の影響で脳が委縮している私にも大変耳が痛い指摘であります。

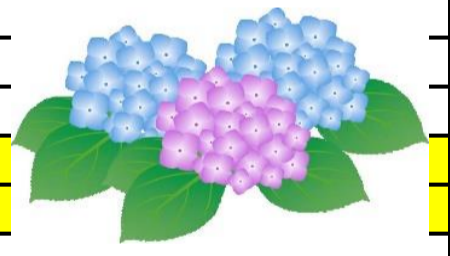
終わりに、仙台市教育委員会の調査を紹介したいと思います。いわゆる「平均点」以上の学習成績を修めた児童・生徒の特長として、

- ①毎日1時間以上読書する。
- ②毎日30分以上自宅で学習する。
- ③毎日6時間以上の睡眠をとる。

お互いに今日から出来ることを始めて、脳の活性化に取り組みましょう。(秋山)

## 今月の行事予定

日	曜	6月	夕食
1	土		○
2	日		○
3	月	個人面談~6/7 冷房開始 SSW	○
4	火	S.C	○
5	水	定通体育大会(特別日課)	○
6	木	定通体育大会(特別日課) SSW	○
7	金		○
8	土		○
9	日		○
10	月	SSW	○
11	火	S.C	○
12	水	耳鼻科検診(1・3年と未受診者) 定通野球大会	○
13	木	定通野球大会 SSW	○
14	金	(定通野球大会)	○
15	土	県民の日	○
16	日		○
17	月	SSW	○
18	火	S.C	○
19	水	定通野球大会	○
20	木	定通野球大会	○
21	金	(定通野球大会予備日)	○
22	土		○
23	日		○
24	月	SSW	○
25	火	S.C	○
26	水		○
27	木	考査1週間前	○
28	金		○
29	土		○
30	日		○
/	/		○



## 2 今月の言葉

# 主人公、惺惺着

しゅじんこう、

せいせいじゃく

【出典】無門関

(南宋時代の無門慧開によって編まれた仏教書)

常に自分自身に問いかけ、自分と周囲とのバランスをとる。また、だれもが、それぞれの人生における主人公であることを忘れずに丁寧な生きかたを心掛ける。クロノスとカイロスの考え方にも通ずる部分があると思います。丁寧に生きることは、目の前のプリント提出を怠ったり、掃除当番をサボるようでは、「主人公」と言えません。なすべきこと・やるべきことをしっかりと実行してこそ、あなたの未来予想図が完成に近づくのです。