



綾瀬中学校だより

令和6年度
第9号

学校教育目標
・学びを生かす人
・共に生きる人
・健やかな人

綾瀬市立綾瀬中学校
校長 上山 智也
令和6年11月発行

11月朝会での校長先生の話「スマートフォンの使用は夜9時まで」

皆さんおはようございます。
今日はスマートフォンの使い方について話をします。スマートフォンは本当に便利なものですね。しかし、依存性が強く危険な面があります。そのことについて少し紹介させていただきます。
3年ほど前に、「スマホ脳」という書籍を読みました。ストックホルムで精神科医をしているアンデシュ・ハンセン氏という方が書かれた本です。そこには、「スマートフォンにはとても中毒性がある」「スマートフォンには様々な悪影響を及ぼす恐れがある」といった内容が書かれていました。今日はその書籍の内容と、私自身が聞いた話を織り交ぜながらお話します。

まず、「スマートフォンにはとても中毒性がある」ということについてお話しします。
スマートフォンの中毒性は、ギャンブル依存症と同類だといわれています。それは、人間の脳は「いいことが起きるかもしれない」といった、よい結果を期待できるシチュエーションに最高の興奮を覚えるからだそうです。ギャンブルがまさしくその例で、抗うことのできない脳の仕組みだそうです。
ある実験の結果があります。「猿にブザーを鳴らしてからその後においしいジュースを飲ませる」といった実験です。これを何回も繰り返すと猿の脳は興奮成分であるドーパミンがいっぱいになり、テンションがとても上がるそうです。さらに興味深いのが、ドーパミンが最も放出されるのが、ジュースを飲むタイミングではなく、ブザーが鳴ったタイミングだそうです。おいしいジュースを飲んでいる時よりも、おいしいジュースが飲めるかもしれないという時に脳が一番興奮するということが分かります。
また、その実験には続きがあります。ブザーを鳴らした後にジュースをあげない場面を設定し、ランダムにジュースをあげる実験をしたそうです。どうなったと思いますか。ドーパミンの量が前の実験よりも増えたそうです。毎回ジュースが飲める方が得なのに、たまにもらえる方がテンションが上がったそうです。つまり、確率がランダムであればあるほど「かもしれない」の興奮が高まり、確実に結果が見えているより、当たらずに当たるときに当たるぐらいが脳にとって一番気持ちのよい体験だということが分かります。
そして、当然のことかも知れませんが、この脳の仕組みをスマートフォンを開発する人も、その中のアプリを開発する人も百も承知であるということです。「いいね」がもらえるかもしれない、投稿した動画がバズるかもしれない、有益な情報があるかもしれないなど、スマートフォンのSNSは「かもしれない」のオンパレードです。

ちなみに、SNSの「いいね」を考えたローゼンスタイン氏は、「ユーザーを引き留めるからSNSにとってはよい機能だったが、ユーザーの生活を考えるとちょっとやり過ぎた」と後になって発言したそうです。また、iPhoneやiPadを開発したアップル社の創業者のスティーブ・ジョブズ氏は、自身の子どもがiPadを使用するときには、使用制限をかなり厳しくしていたと言われています。それらを開発した人たちも驚くくらい、とても中毒性があるということだと思えます。

次に「スマートフォンには様々な悪影響を及ぼす恐れがある」ということについてです。
前段で述べたように中毒性が高ければ当然、悪影響があることはわかりますよね。どんな悪影響があるかというのと、「集中力が落ちる、ストレスが溜まる、眠れなくなる」等です。
「集中力が落ちる」ということは、仕事のパフォーマンスが急激に落ちるということです。みなさんの生活に結び付けると、勉強のパフォーマンスが急激に落ちるということでしょう。
「ストレスが溜まる」ということについてです。人間の脳は自身の生存を守るためにネガティブな情報を敏感に察知するようにできているそうです。それを利用してSNSでバズろうとしている人がネガティブ情報をどんどん投稿し乱立している状態です。そして、そのSNS上に滞在しているとネガティブ情報が蓄積され、知らず知らずのうちにどんどんストレスが溜まっていく。スマートフォンはネガティブ増幅装置のような側面もあると言われています。
「眠れなくなる」ということについては、ブルーライトが原因です。人間はスマートフォンの発する光であるブルーライトを、晴れた空の光と勘違いし、覚醒状態になる習性があるそうです。そして、ブルーライトを浴び続けると眠れなくなったり、眠れたとしても浅い眠りとなったりするそうです。

そんなに悪影響があるなら、「スマートフォンは使えないじゃないか!」と思った人がいるかもしれません。しかし、電話、LINE、YouTube、TikTok、Instagram、X、目覚まし時計、それに加えて電子決済など、この時代にスマートフォンは必要不可欠です。ではどうすればよいのでしょうか。
私は、このような中毒性や悪影響があるということを知識として知ったうえで、自身でコントロールして使っていくことが大切だと思います。具体的には、時間をコントロールしていくことが大切だと思います。
綾瀬中学校では「スマートフォンの使用は夜9時まで」としています。ですので、夜9時まででは、思う存分使ってもいいのかなと思います。夜9時になったら、きっぱりスマートフォンの使用はやめる。「なぜ9時なのか」と聞きたくなる人もいるでしょう。皆さんはこんな経験はありませんか。「もう寝たいけど、LINEでメッセージがどんどん届くから返さなければいけない」「グループでやり取りしているから、抜けられない」等。こんなことがないように、みんなで一斉に9時と決めておけば、無理して返信する必要はないですね。面白い動画も時間を決めておけば、自身をコントロールする目安になりますよね。全体で決めておくというのがポイントとなります。
そして、夜10時に寝るとしたならば、夜9時から1時間あります。この1時間で今日の授業の振り返りをしたり、読書したり、明日の準備をしたりすることができます。夜10時に寝て朝6時に起きるとすれば、中学生の皆さんが成長のために必要だと言われている睡眠時間の8時間が余裕を持って確保できます。だから、夜9時までなのです。

今日は、スマートフォンの中毒性と悪影響について、そしてみんなで守る時間についてお話ししました。スマートフォンに自分の脳をコントロールされないように、ぜひ綾瀬中学校のみなで、「スマートフォンの使用は夜9時まで」を意識していきましょう。また、お家の方とスマートフォンの使い方について話し合ってみてください。
私の話を終わります。

12月の生活のテーマ

今年一年の自分自身をふり返ってみたとき、どのような面で自分自身を成長させることができましたか？結果が思うように出なかった人は、行動を変えてみましょう。どんな自分になりたいのかを考え、行動につなげていくことが大切です。
今月のスクラムは、「磨く」です。毎日のように使った教室をはじめ、部室などの掃除や整理整頓だけでなく、自分の心や内面に磨きをかけて輝けるよう心がけていきましょう。

「勤労・奉仕」
～掃除・給食・当番活動を真剣に～

今月のスクラム



12月の学び舎実施日

4日（水）、11日（水）、
17日（火）、23日（月）、
25日（水）、26日（木）、27日（金）
2学期のまとめ、復習ができます。時間を有効に使いましょう！

C棟外壁工事に伴い、引き続き東門からの出入りはA棟の前を通って行ってください。

3学期は1月8日（水）からです。始業式・学活を行い、HR終了は10：05となります。休業中の課題や、8日持ち物などは各学年だよりでお知らせします。

12月行事予定

最終下校 16：45				
日	曜	時	行事予定	清掃
1	日			
2	月	B	3学年三者面談③（3学年のみ4時間授業）	簡単
3	火	B	3学年三者面談④（3学年のみ4時間授業）	簡単
4	水	B		普通
5	木	B	3学年三者面談⑤ 1・2学年三者面談① 全学年4時間授業 HR終了13：05	簡単
6	金	B	3学年三者面談⑥ 1・2学年三者面談② 全学年4時間授業 HR終了13：20	普通
7	土			
8	日			
9	月	B	3学年三者面談⑦ 1・2学年三者面談③ 全学年4時間授業 HR終了13：05	簡単
10	火	B	1・2学年三者面談④ 全学年4時間授業 HR終了13：05	簡単
11	水	B	1・2学年三者面談⑤ 全学年4時間授業 HR終了13：20	普通
12	木	B	1・2学年三者面談⑥ 全学年5時間授業 HR終了14：15	簡単
13	金	B	1・2学年三者面談⑦ 全学年4時間授業 HR終了13：20	普通
14	土			
15	日			
16	月	B	3学年のみ朝HR後下校	簡単
17	火	B		簡単
18	水	B		普通
19	木	B		簡単
20	金	B	生徒会本部役員選挙	簡単
21	土			
22	日			
23	月	B	大掃除、給食終了 HR終了14：15	大掃除
24	火	A	2学期終業式 HR終了11：25	
25	水		冬季休業～1／7（火）	
26	木			
27	金			
28	土			
29	日			
30	月		（学校閉庁日～1月3日）	
31	火			

2024年11月より、自転車の「ながら運転」に対する法律が改正されました。

- 「ながら運転」とは・・・
 - 自転車運転中にスマホ等で通話すること →イヤホンをしながらの通話も罰則対象です。
 - 自転車運転中にスマホ等の操作または画面を見ること →自転車に取付けたスマホの操作や見るのもNG
- 違反した場合の罰則は・・・
 - 自転車運転中に「ながらスマホ」をしたら →6か月以下の懲役又は10万円以下の罰金です。
 - 自転車運転中の「ながらスマホ」により交通事故を起こすなど、交通の危険を生じさせたら →1年以下の懲役又は30万円以下の罰金です。

法律の対象は、14歳以上となるため、中学生や高校生も対象です。
法律を守り、違反や事故のないよう安全な自転車運転を心がけましょう。



合唱祭を終えて

１０月２８日（月）に行われた合唱祭の生徒のコメントを紹介します。
（個人情報保護のため、氏名は掲載しません）

合唱祭実行委員長　３学年３組

合唱祭お疲れさまでした。どのクラスもそれぞれのハーモニーを響かせていてとてもいいなと思いました。３年生にとって、最後の合唱祭はどうでしたか。１・２年生は来年もぜひ合唱祭を盛り上げてください。ありがとうございました。

金賞受賞　２学年３組

私たちは「HEIWAの鐘」を歌いました。最初の練習では各パートの息が合わず、苦悩しました。しかし、本番に近づいていくにつれ、私たちの合唱は上達していきました。今回の合唱祭で金賞を獲ることができて嬉しかったです。

２学年デートDV防止啓発講座

１１月１２日（火）の５・６時間目に２学年のデートDV防止啓発講座を行いました。デートDV（交際相手からの暴力）について知り、被害者にも加害者にもならないために、お互いを尊重することが大切であると学ぶことができました。

自分の意見をすすんでワークシートに書いたり、周囲と相談したりする様子が見られ、積極的に参加することができました。

個人情報保護のため、写真は掲載しません。

金賞受賞　３学年１組

中学ラストの合唱祭で、心配という気持ちより勝ちたい気持ちが歌っている姿を見て感じる事ができました。本番は練習し始めた頃とは違い、歌詞の良さを届けることと表現力を重視して３－１らしい最高の「未来へ」を歌い上げました。

金賞受賞　１学年５組

指揮者として、歌詞に込められた思いや強弱などを表現するのが大変でした。瀬筒先生にコツを聞くことで、分かりやすく表現することができるようになりました。友達と切磋琢磨して獲った金賞は、最上級の思い出です。

３学年総合的な学習の時間の発表

１１月２１日（木）、２２日（金）の２日間で３学年の総合的な学習の時間の発表を行いました。３学年では「未来への提言」というテーマで調べ学習を行いました。今年度は地域の課題にとどまらず、世界的な問題について調べ、これからの生き方につながるような提言を考え、プレゼンテーションソフトを使って発表を行いました。

個人情報保護のため、写真は掲載しません。

校内研究発表会

１１月１日（金）の校内研究発表会では、「生徒がOUTPUTしたくなる５つの授業改革」というテーマで協議等活発に行われました。

個人情報保護のため、写真は掲載しません。

ボランティア活動の様子

個人情報保護のため、写真は掲載しません。

綾南小学校の運動会　ボランティア活動の様子

個人情報保護のため、写真は掲載しません。

くすのき祭り　ボランティア活動の様子

個人情報保護のため、写真は掲載しません。

なかむら祭り　ボランティア活動の様子

個人情報保護のため、写真は掲載しません。

１１月２２日（金）の放課後、ＰＴＡ厚生委員の方と美化委員の生徒で中庭のイチョウの木の周りや正門のロータリーなどにパンジーの苗２００株とチューリップの球根１００個を植えました。三者面談等で来校された際にぜひご覧ください。