学校だより

よりよく生きる

～時を守り　場を清め　礼を尽くす～

発行 2025年(令和7年)7月
第6号
発行責任者　駅家中学校長

定期テストが終わりました。メディアコントロール週間はどうだったのでしょうか…

定期テストも終わり、テストの結果も返ってきました。生徒はテスト直しを行い、１学期の成績がどうか気にしている状況です。成績はテストの結果のみならず １学期の様々な要素をもとに算出されます。過去には戻れません。大切なのは１学期の反省をどのように２学期に生かしていくかだと思います。

さて、メディアコントロール集会・メディアコントロール週間と生徒はこの間に様々な感想を持っています。一部紹介をさせてください。

１年女子　：いつもよりメディアを使う時間を減らすことができた。
学習時間も自分で意識して増やすことができた。
前よりも自分で学習する癖がついた。

１年男子　：スマホを制限するという取組はよい経験だったと思いました。
自分でスマホやゲームなどの時間の管理や限度などを考え
将来の夢なども考えながらこれから生活していきたいです。

１年女子　：宿題の時間なども含め、夜は９時半には寝ることができるよう
時間をコントロールしていこうと思いました。

１年男子　：集中力が高まるような行動をとり、勉強に集中していきたい。

１年男子　：家庭でしっかりと話し合いを行い、ルールなどを決め時間を守ったり
勉強する時はするなど、メリハリをつけ、今までゲームなどをして
いた時間を勉強に充てたい。

２年女子　：勉強するときにはメディアから距離をとろうと思います。
志を立てて挑む力はＡＩにはなく、人間にしかできないことなので
失敗してもたくさん挑戦して自分自身の個性を輝かそうと思います。

２年男子　：自分の今の生活を見直してメリハリをしっかりつけてスマホ OFF の
時間を作り、その時間でしっかりとスポーツや自分の時間などに使
っていきたいです。

２年男子　：自分で学習時間を決めてちょっとずつ頑張ろうと思いました。
小説を読むのが好きなので、これからも続けようと思います。

２年女子　：自分がたてる目標を成功させるためにも、継続的に努力すること、
コントロールすることが大切だと感じたので、習慣に結びつけたり
スマホのルールを明確にしたりしたいです。

２年男子　：とにかくスマホをいじる時間を減らそうと誓った。
勉強する時間を増やそうと思った。
勉強中にスマホがよく視界に入るので視界に入らない場所
に置こうと思います。

３年男子　：今なんとなく使おうとしている時間を読書や運動などの別の時間
に置き換えてだんだんとなくしていこうと思った。

３年女子　：ゲームをする時間を減らして、本を１日２０分ぐらい読もうと思う。
音楽を聴きながら勉強することはやめようと思った。
勉強の休憩中にスマホを見るのもやめようと思った。

３年男子　：勉強するときにはスマホの電源を切り、目に入らない場所に置く。

３年女子　：一気にスマホの使用時間を減らすのではなく、少しずつ時間を
かけて使用量をへらす。逆に勉強時間を無理のない程度に増やす。
自分で決めたことを継続し、習慣化させる。

言葉は違えど、多くの生徒が大切なことをつかみ、実感に結びつけようとしています。今後とも頑張っていきましょう。

■校長のひとり言

メディアコントロール学習における東北大学、榊先生の講演内容です。

①スマホ使用時間が１時間を超えると、長ければ長いほど学力に悪影響があった。
②「1日3時間以上」使用している子どもは、どれだけ勉強していても、睡眠時間を確保していても平均点を超えることはなかった。
③スマホ横目に3時間勉強しても、スマホをしまって30分したのと同じ効果しかなかった。
④インターネットを毎日使っている子どもたちは3年間で脳の大事な前頭前野が全く発達していなかった。

これを踏まえ、先日の定期試験発表期間から終了まで各個人でメディアの使用時間を自ら設定し、試験勉強に集中できるよう取り組んできました。
おそらく、今回の試験の結果はみんなよくなっているものと思われます。
（そうであればいいなあ）　そういえば、大事なことがもう１つ。
これは子どもたちだけ頑張ればいいことではないのです。「一緒に住む家族（大人の私たち）も協力しないと難しい。ぜひ一緒に取り組んでほしい」ということも添えられていました。

今の時代、スマホやインターネットは切り離せない時代です。したがって大切なのは、自己管理や自制する力だと感じました。
やりたくても我慢しないといけないこと、やりたくなくてもやらなきゃいけないこと、大人の私も改めて見つめ直させられるお話でした。スマホやインターネットの使い方だけでなく、子どもたちの成長につながる約束やルール等を家庭内でも話していただける機会になり、「やってるよ」の声が聞ければいいなあ、と思っています。