

# 取中 取中の未来 通信



今週、火曜日(12月23日)終業式でした。2学期が終わり、生徒のみなさんは、冬休み真っ只中だと思います。各学年ともに、冬休みの課題がでていますね。冬休みはもともと2週間ほどしかなく、夏休みに比べると短いです。さらに年末年始は行事も多く、あっという間に過ぎ去ります…。計画立てて、受験勉強や課題に取り組んでください。少し早いですが、良いお年をお迎えください。

## ■デジタル機器から距離をとってみませんか？

夏休み中(TM通信No. 8)にも掲載しましたが、やはり長期休暇になると、スマホやタブレット、PCなどを使用する時間が格段に増えることが予想されます。そこで、この冬休みにご家族で『デジタルデトックス』に挑戦してみてはいかがでしょうか？

デジタルデトックスとは？ 一定期間、スマホやパソコンなどのデジタルデバイスとの距離を置くことで、ストレスを軽減し、現実世界でのコミュニケーションや、自然とのつながりにフォーカスする取り組みのこと。

デジタルデトックスの方法	デジタルデトックスの効果とメリット	デジタルデトックスのデメリット
①利用ルールを設定 <ul style="list-style-type: none"> <li>・時間制限</li> <li>・場所制限</li> <li>・通知OFF</li> </ul> ②代替行動を取り入れる <ul style="list-style-type: none"> <li>・散歩(スマホ所持)</li> <li>・読書(機器から離れて)</li> <li>・何もしない時間</li> </ul> ③ツールを活用 <ul style="list-style-type: none"> <li>・タイムロッキングコンテナ</li> <li>・アプリの活用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠の質の向上</li> <li>・仕事・勉強の質の向上</li> <li>・肩こり、頭痛の低減、脳疲労の回復</li> <li>・身体を動かす時間が取れる</li> <li>・人と会う時間を大事にできる</li> <li>・リアルな体験に価値を見出せる</li> <li>・集中力、創造性の向上</li> </ul> →健康的な生活を送れるようになる、趣味や運動、勉強など時間を有意義に使えるようになる など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要な時に必要な連絡や手続き、サービスの利用がしにくくなる(公衆電話が見当たらない、相手の連絡先を覚えていないので緊急連絡できない、決済手段や行政サービスがスマホに移行しつつある など)</li> <li>・スマホ依存になっている人は、スマホを使っていないと落ち着かず、イライラして精神が安定しない(極度の退屈さや不安を感じる)</li> </ul>

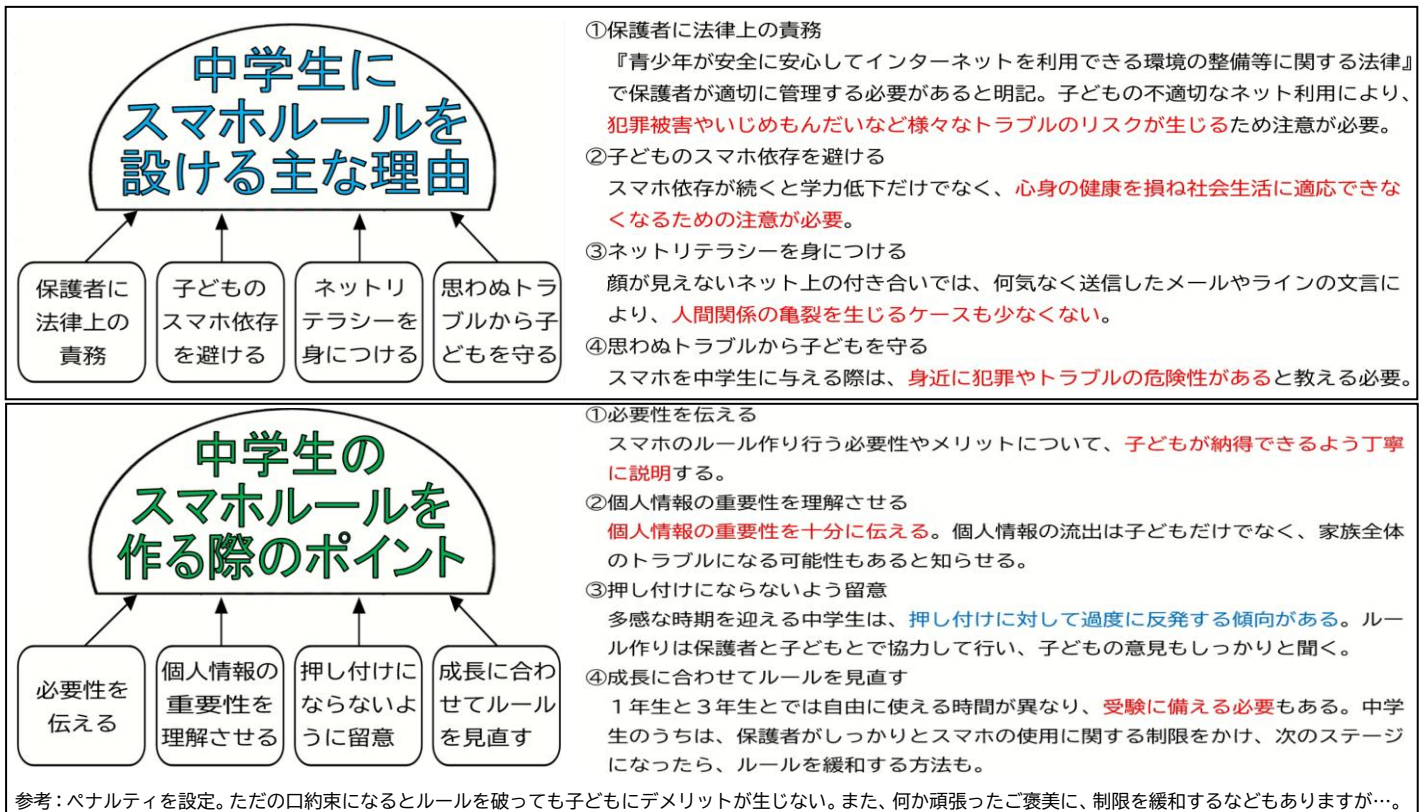
## <デジタルデトックスついでに、スマホルールの設定・見直しはいかがでしょうか？>

右の表はこども家庭庁の令和7年3月の報告書にあった、小中高生のインターネット利用時間です。

年々増加傾向にあり、中学生の平均は約5時間で、5時間以上の割合は44.8%で、3時間以上は何と74.4%にのぼる…。このデータは平日1日の平均時間となっているので…。学校での6時間授業後に5時間以上ネットを利用すると、睡眠時間は何時間…？

	令和6年度			令和5年度			令和4年度		
	平均利用時間	3時間以上の割合	5時間以上の割合	平均利用時間	3時間以上の割合	5時間以上の割合	平均利用時間	3時間以上の割合	5時間以上の割合
全体	302.3分 (約5時間2分)	70.7%	42.3%	296.9分 (約4時間57分)	70.8%	40.1%	280.5分 (約4時間41分)	67.3%	37.4%
小中学生	223.9分 (約3時間44分)	55.2%	24.7%	226.3分 (約3時間46分)	57.3%	24.0%	213.7分 (約3時間34分)	52.7%	24.2%
中学生	302.3分 (約5時間2分)	74.4%	44.8%	282.1分 (約4時間42分)	71.8%	39.7%	277.0分 (約4時間37分)	69.9%	36.7%
高校生	379.4分 (約6時間19分)	81.9%	56.8%	374.2分 (約6時間14分)	81.4%	54.4%	345.0分 (約5時間45分)	78.0%	50.2%

## <デジタル機器やインターネットはもはや現代社会の必需品だからこそルールの設定・見直しを（一例）>



多くの研究で、スマホの使用時間と学力との関係が取り沙汰されています。脳トレの考案者としても知られる東北大学川島隆太教授も「スマホ・タブレットの長時間使用は、学力の伸び悩みの原因になっている」と話されていました。しかし、教授の調査の中で使用時間を1時間以内に抑えている子どもたちは、全く使用しない子どもたちより学力が高いことも示されています。教授は「1時間以内に抑えられる子どもは自制心があり、勉強にも効率的に取り組んでいるのかもしれない」と推測されていました。中高生の4人に1人がネット依存症であるという調査結果もあり、また今年10日からオーストラリアでは16歳未満のSNSの使用を禁止する法律が施行されました。デジタル機器・ネットとどう向き合い、付き合うのが全世界で問われ始めています。

## ■年末年始を有意義に過ごそう！



堅苦しい内容が続きましたので、年末年始の行事についての豆知識を！

「お正月」…新しい年の幸運をもたらす「歳神様」をお迎えする行事。

「歳神様」…穀物に実りをもたらす穀物神で「正月様」「歳徳神」とも呼ばれ、地方により呼び方は違いますがかなり親しみを持って呼ばれています。また、歳神様は先祖の霊とも考えられてまいした。

「お年玉」…みなさんの最大のお楽しみ「お年玉」。そのルーツは歳神様へのお供え物の丸いお餅。もともとは「御歳魂」といい、歳神様にお供えした餅をおろして年少者に分け与えたのが始まり。室町時代にはお酒や筆、硯などを贈り合う習慣となり、江戸時代になって現在のような金銭になったらしい。



「お正月遊び」…昔ながらの正月遊びには、凧揚げ、かるた、コマ回し、羽子板、すごろく、福笑いなど。

「クリスマス」も日本の年中行事として定着しました。年末年始は伝統的な行事がたくさんあります。

次号No.29は、年明け1月9日予定です。

## <最後に>

師走という忙しく、そして寒い中、懇談会に来校していただき、ありがとうございました。生徒たちと保護者の皆さまと3年生は進路選択、1・2年生は学校生活などについて有意義なお時間を持つことができました。来年も今年同様、保護者の皆様の温かいご支援・ご協力をいただき、子どもたちとの時間を大切に過ごしていきます。感染症が流行しています。生徒のみなさんはじめ保護者の皆様も年末・年始に体調を崩すことのないようお過ごしください。