



スマホ・ゲーム使用時間調査結果

先日、生徒がどのくらいの時間、週末にスマホやゲームをしているか、学校全体で調査をしました。9月5日(土)・6日(日)を対象に行いましたが、下表は1日あたり4時間以上使用していた生徒の割合です。私の予想より多くの生徒が4時間以上スマホ・ゲームをしていました。これだけの時間スマホやゲームをしていると、家庭学習の時間が不足し、提出物が出せなくなってしまうのではないかと心配になります。

調査日\学年	1年 (127人)	2年 (122人)	3年 (100人)	全校 (349人)
9月5日(土)	29人 (22.8%)	44人 (36.1%)	34人 (34.0%)	107人 (30.7%)
9月6日(日)	33人 (26.0%)	53人 (43.4%)	33人 (33.0%)	119人 (34.1%)

スマホ・ゲーム依存症は脳の機能を著しく低下させます。気を付けなければならないのが、保護者が気づいていないことがあるということです。夜10時頃に布団に入っているからと安心してしていると、子どもは3・4時までスマホ・ゲームをしていたという事例も報告されています。

楽しくないのは、本気でやってみないから

9月17日(木)・18日(金)は2学期中間テストです。テスト勉強は進んでいますか?誰もが、「勉強ができるようになりたい」「成績を上げたい」と思っています。でも、「そのために何をすればよいのかが分からない」という人が多くいます。何をすればよいのでしょうか?

家庭学習の時間を増やすことができる人は、そうすべきです。でも、家庭学習の時間は増やせないという人は、今までよりも授業に真剣に取り組めばよいのです。授業を受ける「心構えと態度」を変えればよいのです。教室に掲示しているように、三豊中学校には「授業5ヶ条」があります。○チャイム着席、○授業準備、○環境美化、○あいさつ、○はっきり発表。ここに書かれている5つのことは当たり前のことですが、この当たり前のことが毎時間できている人が何人いるのでしょうか。「こんなことで成績があがるのなら苦労しないよ」と思ったあなたに、次の文章を贈ります。

多くの成功者と呼ばれる人たちが、「願望を紙に書いて持ち歩くと実現する」「目標を紙に書いて目につきやすいところに貼っておくと達成できる」というようなことを言っています。でも、「たかがそんなことで、自分の思ったとおりのことが本当に実現したら、人生苦労しないでしょう」と、ほとんどの人がやりません。

それに対して、ある作家の人はこう言っています。「成功者と呼ばれている人たちは、『紙に書いた』から成功できたのではない。『紙に書くといいよ』と言われたら、素直にやってみる人だから成功できたのだと、私は思います。やらずに否定するなら、誰にもできますから。」

- ◇ なんでもいいからさ 本気でやっごらん 本気でやれば たのしいから
本気でやれば つかれないから つかれても つかれが さわやかだから (相田 みつを)
- ◇ 本気ですれば大抵のことはできる。本気ですれば何でもおもしろい。
本気ですれば誰かが助けてくれる。(長嶋 茂雄)
- ◇ 一生懸命だと知恵が出る。中途半端だと愚痴(ぐち)が出る。いい加減だと言いつけが出る。(武田 信玄)
- ◇ 目標がその日その日を支配する。一番高い山に登ろうと思う一歩と、そうでない一歩は覚悟が違う。
一番高い山には、それにふさわしい心構えがないと登れない。(渡辺 元智)
- ◇ 小さなことを重ねることが、どんでもないところへ行くただ一つの道。(イチロー)
- ◇ 考え方が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば心が変わる。心が変われば人格が変わる。人格が変われば人生が変わる。(ラルフ・ウォルドー・エマーソン)