旭二中学校便り　第１２号

紫　輝

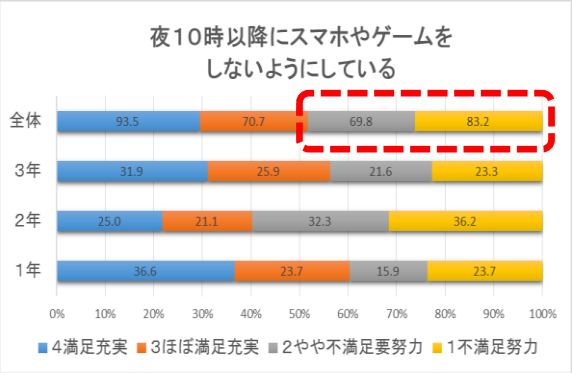
令和２年２月４日発行
旭市立第二中学校
ＴＥＬ　0479-62-0049
ＦＡＸ　0479-64-0049

学校教育目標　希望を抱き，よりよく課題を解決する逞しい生徒の育成

「立春」寒さがあけて春に入る日

冬と春の分かれる節目の日である「立春」を迎えました。立春は「節分」の翌日で「寒さがあけて春に入る日」いわば春の初日です。とはいえ、寒さはまだしばらく続きます。インフルエンザも流行する時期ですので、体調管理にも気をつけて欲しいと思います。特に、３年生は私立入試を終え、公立高校受検に向けた準備が本格化してきました。やるべき事をしっかりと見据え、地に足を着けた努力を継続して欲しいと思います。保護者の皆様にとっても心配な日々が続くと思いますが、引き続きバックアップをお願いいたします。

ネット・ゲーム依存と学校生活への影響
～睡眠時間足りていますか？～



左のグラフは、生徒対象の学校評価アンケートの質問「**夜 10 時以降にスマホやゲームをしないようにしている**」の結果です。10 時以降もスマホやゲームをしている生徒が50％近くいることが明らかになりました。しかも、この３年間で年々増えています。就寝時間が遅くなることは直接、睡眠時間の減少につながります。さらに研究の成果では、就寝に入る１時間前のスマホやゲームは睡眠の質を低下させることも明らかになってきています。

学習への影響はどうでしょうか。スマホ依存について研究している国内外の研究者からは、「現実からの逃避傾向」の強さがスマホやゲームに依存する傾向の強さに関連するという指摘がなされています。例えば、友人関係が良好で学習も順調に進んでいる生徒に比べ、友人関係や学習がうまくいっていない生徒のほうが、現実からの逃避傾向が強いと考えられます。このように考えると、家庭での生活と学校生活がバランス良く成り立っていかないと、依存に陥る可能性が高くなると考えられます。

スマホへの依存が進行していく研究では「LINE」「Twitter」「YouTube」を中心としたアプリを「”つい、だらだら”と使ってしまう」傾向がみられ、だらだらと使っているうちに日常化してしまったり、どんどん利用時間が長くなり、のめり込んでいってしまうケースが多いそうです。ゲームも同様であると考えられます。だらだらと利用することでスマホやゲームに対する依存が次第に進行していくのであれば、その状況を改善することが、依存を進行させない手立てになるはずです。

【「紫輝」は旭二中ホームページではカラー版でご覧になることができます】

中学生は、学習活動を通してさまざまな知識や技能を修得していきますが、知識、技能を修得するためには、一定程度集中して学習に取り組む時間が必要です。

さらに、スマホ・ゲームの長時間利用している生徒は、学習活動の状況を反映した学習成績は、その後の進路選択にも大きな影響を与える要因であり、スマホ・ゲームの長時間利用は、学習活動を阻害し、進路実現にも負の影響を与えることが、容易に予想できるために、よけい不安や倦怠（疲労）感が強まります。

こうして高まった不安や倦怠感を払いのけようとするために、**自分の進路や学習から目をそらす現実逃避**を目的に、スマホやゲームにますますのめり込み、依存を強めていく負のスパイラルが、スマホ・ゲーム依存から脱却することを難しくしているように思われます。

ご家庭でも、「**自分自身の可能性を将来に向けて高めるために**」いま、どのような時間配分で日常生活を送ることが望ましいのかを、一緒に考えていくことが依存の予防という面からも大切です。

（参考文献　中部大学現代教育学部教授　三島浩路　「スマホ依存とその背景」

輝け逞しき旭三の力!!

白子カップソフトテニス大会
２年男子個人
　第２位 唐沢・加瀬ペア
１年男子個人
　第５位 武内・藤城ペア

東総毎日駅伝大会
男子Ａチーム第５位
第１区　崎山友翔
第２区　平野豪琉
第３区　髙尾啓太朗
第４区　佐々木青空
第５区　伊藤光琉

東総支部新人体育大会　卓球の部
女子団体優勝（県大会出場）
男子団体第３位
＜女子個人シングルス＞
第３位 宮澤　萌（県大会出場）
第５位 水野李音（県大会出場）
第５位 内山亜美（県大会出場）
第５位 東　千裕（県大会出場）
第９位 石毛杏奈（県大会出場）
＜男子個人シングルス＞
第５位 宇井洸翔（県大会出場）
第９位 斎藤祐斗（県大会出場）

東総支部新人体育大会
バドミントンの部
男子団体　優勝（県大会出場）
女子団体　優勝（県大会出場）
＜男子シングルス＞
優勝 江波戸大樹（県大会出場）
第２位 崎山実紀
第３位 吉野輝月
＜男子ダブルス＞
優勝 穴澤乃虎　中西梗輔
（県大会出場）
＜女子シングルス＞
優勝　佐藤　祭（県大会出場）
第３位 杉原佑奈
　　庄司汐里
＜女子ダブルス＞
優勝　畑中紗乃　蒲谷有彩
（県大会出場）

第５５回
オリンピック
選手杯陸上競技大会
男子総合の部優勝
女子総合の部優勝
男女総合の部優勝