



考えよう！ スマホ等の使い方

【保護者の皆様へ】

中学校入学を機に、スマホ等の端末を所持する生徒が多くなります。別な言い方をすれば、保護者が必要性に駆られて買い与えることが多くなります。これは高校入学時でも同じ傾向があります。

便利な物ですが、使い方次第では、自分への悪影響もありますし、他者にも悪影響を与えてしまいかねない物でもあります。子どもたちには、入学の4月を捉えて、先日の道徳の時間に、学年でスマホの利用について授業を行いました。子どもたちは当然、スマホ等の便利な点、刺激的な点については利用しながら体感して分かっていました。しかし、コインの表があれば裏があるように、気をつけなければいけない点についてはハッとさせられることが多かったようです。ぜひ保護者の皆様にも、授業要点（次項）と子どもたちの感想（次項）を共有していただきたいと思います。また、この機会に家庭内でもスマホ等の使い方について、約束やルールを話し合っていただけたらと思います。

【「青少年インターネット環境整備法」について】

この法律（2008年制定、2017年一部改正）は、SNS等の利用状況から痛ましい事件に発展したり、青少年の健全育成に支障をきたす状況が見られたりすることから制定され、改正されたものです。

そこには、①家庭内におけるルールづくりの推奨、②スマートフォン等の購入時におけるフィルタリングの徹底等が明記されています。要は、利用環

境等を整備したり、購入時にフィルタリング設定を申し出たり、ID・パスワードの設定・管理をしたりすることは保護者の責務であり義務であることがうたわれているということです。

中学校入学にあたり、お子さんにスマホ等を持たせている、または今後持たせる、PCを使っているなど、情報を得る機会が増えたり、情報を発信したりする機会が増えたのではないのでしょうか。保護者の皆様には、近年のSNSに関わる状況にアンテナを高くしていただき、フィルタリング機能をつける、利用状況を把握する、ルールを守って使用させるなど、事故やトラブルの未然防止に心がけていただきますようお願いいたします。

【コロナ禍を経験したからこそ、五感をフルに使った経験を】

家庭内でのスマホ等の使い方に関して、参考までに、「13歳の息子グレゴリー君にクリスマスプレゼントとして買い与えたスマートフォンの使用について、母が息子に提示した18の約束（別紙）」を紹介いたします。これは、毎週日曜日の朝、TBS系列で放送されている「関口宏のサンデーモーニング」の「風を読む」というコーナーで、数年前に紹介されたものです。

さて、放送当時、話題になった論点は「人生を生きる上で大切なことが示唆されている」「便利な世の中、自分の目や耳で確かめることの大切さへの気づき」「親の子への愛情」といったものです。端末の先に広がる世界はとてつもなく広く情報であふれかえっています。反面、誘惑も危険も混在しています。ですから、使い方を誤れば、加害者にも被害者にもなりえます。グレゴリー君の母が「ここにリストしてあるほとんどの条件は、人生をうまく生きるための条件にも当てはまるものだから」と結んでいるように、血の通った言葉を用い、自分の五感をフルに使って、善悪の判断や大切なことを忘れず、便利な物を上手に賢く活用して、自分にも他者にも優しく世の中を生きる人になってほしいと願っています。ぜひ、親子で読んでほしいと思います。

授業要点

1 1年生のスマホ等の使用状況

- 9割方所持している。今のところそんなに夜遅い時間帯の使用、2時間を大幅に超える使用時間になっている生徒は少ない。

2 スマホ等による健康被害

- 健康被害：長時間かつ、夜の使用によるブルーライトの影響→目の疲れ、頭痛、睡眠不足、依存症
- 中学生の生活、やるが増え、スピード感が激変する。それで、スマホ等の使用時間が増えたり、遅くなったりすることで、生活リズムが崩れ、負のスパイラルに陥っていく傾向がある。だから、自分で時間管理・生活管理ができるようになることが極めて大切！

3 睡眠の質が及ぼす学習・生活への影響

- 成長ホルモンの分泌を促し、ノンレム睡眠（発育・発達の促進、疲労回復・免疫力向上等）とレム睡眠（記憶の整理・定着）の効果を楽しむことができる、良い睡眠をすることが大切。

4 スマホ等によるトラブル事例

- ツイッター等への書き込みなど、よく見られる身近なトラブル
→表現と含意の相違、深夜になってもSNS上のトークから抜けられないという同調圧力
- 増加中の犯罪事案→ツイッター等のコミュニティサイトを介した連れ去り、性被害、金銭要求、写真等掲載被害など。社会経験に乏しい10代・20代の被害が多い。

まとめ＝自分にも他者にも優しく、便利な物を賢く、正しく使えるようになろう。

スマホは時間を決めて使わないと健康に悪いんだなと思いました。うちの親は、妹弟兼用のタブレットにスクリーンタイム3時間と、ダウンタイム午後10時までを設定していて、今まで「何でだろう？勉強しなくなるから？」と思っていたので、健康に関係あるんだとびっくりしました。

スマホを使い、ブルーライトで脳に影響が出てしまったり、ノンレム睡眠では成長ホルモンが出るのに、夜にブルーライトをあびると成長ホルモンが出づらくなってしまったりすることをしれたから、親とどういう風に使うかを話し合おうと思った。

スマホは使い方によって良い物にもなるし、悪い物にもなってしまうことが分かりました。スマホのブルーライトは睡眠の質を邪魔しちゃうし、勉強を頑張ろうと思ってやっても、スマホを見て、考えないでやると成績が上がらないことも分かりました。中学生は狙われたり、生活リズムが乱れたりしやすいので、スマホの知識を蓄えて、防ぎたいです。

スマホは便利ですが、夜にたくさん使ったりして、ブルーライト浴びることで睡眠時間が短くなるし、知らないうちに犯罪に巻き込まれたり、トラブルがあったり、危険なことが多いので気をつけて使おうと思った。

睡眠の大切さがよく分かった。負のスパイラルに陥らないように、スマホを使う時間について改めて考えてみたい。それと、勉強時間と端末の使用時間、成績の関係を表した棒グラフを見て驚いた。たくさん勉強しているのに端末の使用時間が長いと成績が良くならないという。自分もそうならないように気をつけようと思う。

最近、ゲームの時間が多かったので、姉に見守り設定で2時間にしてもらっていたので良かったです。中学生から勉強が難しくなるので、学習が定着しないと後で困るし、ネット犯罪は被害者だけではなく加害者にもなってしまうこともあり、まだ知識の浅い中学生なので、判断しきれないときはしっかり親に相談して、正しい行動を取りたいなと思いました。

グレゴリーへ、メリークリスマス！

あなたは今日から iPhone の所有権を持つことができます。やったね！責任感のあるお利口な13歳なので、このプレゼントはあなたに相応しい。しかし、このプレゼントを受領すると同時にルールや規則が付いてきます。以下の使用契約をゆっくり読んでください。

私の親としての仕事も分かって欲しい。あなたを健康で豊かな人間性を持った、現代のテクノロジーをうまく活用していける大人に育てなければならないということ。以下の規則を守ることができなかった場合、あなたの iPhone 所有権も無くなります。あなたが大好きでたまりません。あなたと何百万個ものメッセージ交換をするのが楽しみです。

1. これは私の携帯です。私が払いました。あなたに貸しているものです。私ってやさしいでしょ？
2. パスワードはかならず私に報告すること。
3. これは「電話」です、鳴ったら必ず出ること。礼儀良く「こんにちは」と言いなさい。発信者が「ママ」か「パパ」だったら必ず出ること。絶対に。
4. 学校がある日は 7:30pm に携帯を私に返却します。週末は 9:00pm に返却します。携帯は次の朝の 7:30am まで電源オフになります。友達の親が直接出る固定電話に電話出来ないような相手なら、その人には電話も SNS もしないこと。自分の直感を信じて、他の家族も尊重しなさい。
5. iPhone はあなたと一緒に学校には行けません。SNS をする子とは直接お話しなさい。話すことは人生のスキルです。注：半日登校、修学旅行や学校外活動は各自検討します。
6. 万が一トイレや床に落としたり、無くしたり、破損させた場合の修理費用は自己負担です。家の芝生を刈ったり、ベビースITTER をしたり、お年玉でカバーしてください。こういうことは必ず起こります、準備しておいたほうがいいでしょう。
7. このテクノロジーを使って嘘をついたり、人を馬鹿にしたりしないこと。人を傷つけるような会話に参加しないこと。人のためになることを第一に考え、喧嘩に参加しないこと。
8. 人に面と向かって言えないようなことをこの携帯を使って SNS やメールでしないこと。
9. 友達の親の前で言えないようなことを SNS やメールでしないこと。自己規制してください。
10. ポルノ禁止。私とシェアできるような情報をウェブで検索してください。質問などがあれば誰かに聞きなさい。なるべく私かお父さんに聞いてね。
11. 公共の場では消すなり、サイレントモードにすること。特にレストラン、映画館や他の人間と話す時はそうしてください。あなたは失礼なことをしない子です、iPhone がそれを変えてはいけません。
12. 他の人にあなたの大事な所の写真を送ったり貰ったりしては行けません。笑わないで。あなたの高知能でもそういうことがたくなる時期がやってきます。とてもリスクなことだし、あなたの青春時代・大学時代・社会人時代を壊してしまう可能性だってあるのよ。よくない考えです。インターネットはあなたより巨大で強いよ。これほどの規模のものを消すのは難しいし、風評を消すのも尚更難しい。
13. 写真やビデオを膨大に撮らないこと。すべてを収録する必要はありません。人生経験を肌身で体験してください。すべてはあなたの記憶に収録されます。
14. ときどき家に携帯を置いて出かけてください。そしてその選択に自信を持ってください。携帯は生きものじゃないし、あなたの一部でもありません。携帯なしで生活することを覚えてください。流行に流されない、自分だけが取り残されていると思ってしまう不安感を気にしない器の男になってください。
15. 新しい音楽、クラシック音楽、あるいは全員が聞いている音楽とは違う音楽をダウンロードしてください。あなたの世代は史上もっとも音楽にアクセスできる世代なのよ。この特別な時代を活用してください。あなたの視野を広げてください。
16. ときどきワードゲームやパズルや知能ゲームで遊んでください。
17. 上を向いて歩いてください。あなたの周りの世界を良く見てください。窓から外をのぞいてください。鳥の鳴き声を聞いてください。知らない人と会話をもってみてください。グーグル検索なしで考えてみてください
18. あなたは失敗する。そのときはこの携帯をあなたから奪います。その失敗について私と話し合います。また一からスタートします。あなたと私はいつも何かを学んでいる。私はあなたのチームメイトです。一緒に答えを出して行きましょう。

この条件を合意してくれることを願っているよ。ここにリストしてあるほとんどの条件は人生をうまく生きるための条件にも当てはまるものだから。あなたは常に激変していく世の中で成長しています。とてもエキサイティングで気を引く体験だと思う。できるだけシンプルに物事を考えて行ってください。どんな機械やガジェットよりも自分のパワフルな考え方や大きな心を信じてください。あなたが大好きなのよ。あなたの素晴らしい iPhone を楽しんでね。母より。

5月の行事予定

日	曜	学校・学年予定等	授業予定	給食
1	月	安全点検日 二者面談③	1・2・3・4・5	○
2	火	心臓病検診 二者面談④	3・4・5・6	○
3	水	憲法記念日		
4	木	みどりの日		
5	金	子どもの日		
6	土			
7	日			
8	月	職員会議 部活なし QU実施(~31日まで)	1・2・3・4・5・学	○
9	火	専門委員会	1・2・3・4・5・6	○
10	水	中総体抽選会 中央委員会	1・2・3・4・5	○
11	木	教科研究会 部活なし	1・2・3・4・道	○
12	金	尿検査二次 二者面談⑤ 3年:全国学力・学習状況オンライン調査	1・2・3・4・5	○
13	土			
14	日			
15	月	尿検査二次予備日 教育課程ヒアリング 部活なし	特別時間割	×
16	火	校舎引っ越し①=臨時休業 部活なし	臨時休業	
17	水	校舎引っ越し②=臨時休業 部活なし	臨時休業	
18	木	教科外研究会 部活なし	学・総・総・道	×
19	金	二者面談予備日	1・2・3・4・5	弁当
20	土			
21	日			
22	月	職員会議 部活なし 前期教育実習(~6/9)	1・2・3・4・5	○
23	火	生徒総会 3・4 校時 学年部会 部活なし 木曜の授業	木の1・2・総会・3・4	○
24	水	眼科検診 火曜の授業	火の1・2・3・4・5・6	○
25	木	水曜の授業	水の1・2・3・4・5・6	○
26	金	中総体強化期間(~6/4) 部活参観・保護者会 一斉あいさつ運動	1・2・3・4・5	○
27	土			
28	日			
29	月	野外活動①	1・2・3・4・5	○
30	火	野外活動②	1・2・3・4・5	○
31	水	野外活動③	1・3・4・5・6	○