



# 新座中だより

学校教育目標

強く 明るく 考える

令和3年度10月



〒352-0011 埼玉県新座市野火止二丁目4番1号

電話(048)478-3668 FAX(048)482-0131

新座市立新座中学校

## 子どものスマホ依存について

校長 高橋 利明

緊急事態宣言の延長により、本校でも「オンライン授業」が始まりましたが、お子さんの様子はいかがでしょうか。タブレットでゲームばかりやってはいませんか。

ゲームといえば、中学生になればスマホを持っているということが当たり前の時代になりましたが、お子さんがスマホに熱中し過ぎていることに不安を持っている保護者の方も多いのではないのでしょうか？

「もしや、スマホ依存症になっているのではないか？」と書いていても、スマホを取り上げる事ができずに困ってはいませんか？確かに熱中しているものを取り上げたら、お子さんがキレて何をしてくるかわからないという方もいらっしゃるでしょう。しかし、その何をしてくるかわからないという状況、つまり暴力や言葉の暴力を使ってくるということこそが、お子さんがすでにスマホに依存してしまっている確かな証拠と言えます。

最近では、スマホ依存による学力低下も大きな問題になっています。夜遅くまでスマホを使用していたり、さらには夜中にベッドの中でスマホを使用していたりするケースも多くあり、睡眠をほとんどとっていない中学生も少なくありません。これでは日中に眠くなってしまい、授業内容はもちろんのこと、友の声すら頭に入ってきてません。

睡眠をとるということは脳を休ませて翌日に気持ちよく動くという目的がありますので、寝ていなければやる気や集中力も湧き起こらずに日常生活を送る事すら困難になるのです。

いじめなどの原因がなくても、学校に行く意味を見出すことができず、学校に行くことすら億劫（おっくう）になることもあるのです。

また、中学生の不登校の原因の1つにスマホ依存も挙げられています。友人とのトラブル

などにより、現実の世界での人との付き合いが嫌になり現実にコミュニケーションを求めなくなってしまうというケースもあるようです。さらに、学校で友達ができないので学校に行くことが嫌になり、1日中スマホをいじってインターネットの世界だけでしか人と繋がれない状態になってしまうこともあるそうです。

お子さんのスマホ依存症対策として、まずはスマホ依存の危険について理解させることが大切だと思います。中学生という、いちばん人と関わらなければいけない時期にスマホに熱中しているというのは、コミュニケーション能力の発達に大きな影響を与えます。お子さんに、人と直接対面して会話することの楽しさや、今しかできない楽しいことを体験させ、夢中になれるもの探してあげるのも大人の役割です。夜型の生活になって、日常生活に支障をきたしているようであれば、少しでも外に連れ出し楽しいことを教えてあげてください。スマホの中の世界がどんなに小さいものなのか理解させることが大切です。

また、脳や健康への悪影響による恐怖もしっかり伝えておきましょう。多感な時期ですので難しいかとは思いますが、将来のことを考え、少しずつスマホの危険性について親自身がきちんと知ることが第一歩となるでしょう。

### オンライン授業を受ける時のお願い

オンライン授業は、「授業」です。

普段の授業と同じように気持ちを切り替えて参加しましょう。

「凡事徹底」

「自他共栄」

「文武両道」