

鹿児島県立川内高等学校

校長通信

第8号 (令和8年9月18日/校長 大倉秀心)



校訓「自律 敬愛 剛健」

鹿児島県薩摩川内市御陵下町6番3号



電話 (0996) 23-7274

FAX (0996) 22-1542



デジタルデトックス

先日の統一LHRでは、堀省吾先生(れいめい高校教諭 スマホ依存防止学会員)をお招きしていじめ問題をテーマに講演をしていただきました。スマホを介したいじめの可能性を含め、スマホが幼少期の子どもや青年期の若者の脳(前頭前野)に与える負の影響についても、実例を交えて詳しくお話しいただきました。

あるプロジェクトのデータによると、毎日家で2時間以上勉強していても、スマホを4時間以上使っている子どもは、家で30分未満しか勉強しないが、スマホも1時間未満しか使わない子どもよりも成績が悪いというのです。

学校で同じ授業を受け、家でもしっかり勉強時間を確保しているのに、スマホを長時間使っている子どもは、スマホを使わない勉強は学校の授業だけの子どもに負けてしまうという訳です。

「つまり学校以外での勉強に加え、授業中も何かうまくいっていないと考えることには、話が合いません。勉強しても勉強しても、なかなか点数が上がらない頭になっているということになります。これはかなり深刻な話だと感じる人がほとんどでしょう。なぜなら、その頭で、高校・大学と勉強を続けていかななくてはならないからです。」(堀先生から寄贈された本『スマホを持たせるのは遅いほうがよい』一般財団法人スポーツアカデミー より引用)

上記の本では、スマホが成績低下をもたらす原因を、依存症でみられる脳の変化と結びつける仮説を用いて説明しています。

- 1 「ドーパミン神経の機能低下」→やる気が起きない・楽しめない
- 2 「前頭葉、特に前頭前野の機能低下」→切れやすい・感情的になる
- 3 「依存対象に対する過敏化神経回路(止まらない回路)の存在」→始めると止まらない・死

ぬまで治らない

アップルのスティーブ・ジョブズやマイクロソフトのビル・ゲイツなどIT企業の創業者は、自分の子どもにデジタルツールを渡さなかった理由を問われ、「子どもの創造性を奪うから」と答えたそうです。

生徒の皆さん、それでも際限なくスマホを使い続けますか。スマホの使用は意識して短時間で済ませていると自信を持って言えない状況であれば、今こそ「デジタルデトックス」を実践すべきなのではないでしょうか。

人の潜在能力を生かしたい

家での勉強時間を確保しているスマホ浸けの子どもと比べれば、スマホをあまり使わない子どもが、家でほとんど勉強をしなくても学校の授業だけで点数が取れてしまうというデータは、人間の持つ潜在能力(ポテンシャル)を感じさせる話でもあります。

家ではあまり勉強しなくてもその子どもは学校の授業に関わる熱量や、先生の説明を一回で理解しようとする集中力が高いのかもしれない。スマホによってそのような潜在能力をまだ殺されていないと考えることもできそうです。そんな子供が家でも勉強するようになったら...。ぐんぐんと成績を伸ばす様子が想像できます。

そういえば私の教諭時代、宅習時間がそれほど長くなかった生徒が、部活動引退等のタイミングで学習のスイッチが入り、宅習時間増加とともに成績が一気に上がりだすという事例は数多くありました。まだ「ガラケー」時代以前の話です。これもスマホの影響を受ける前だったから良かったと言えるのかもしれませんが。

もちろん、今でも一生懸命勉強を始めて成績を伸ばす生徒もいるはずですが、そういう生徒がスマホがなかった時代の生徒と比べて多いのか少ないのか、成績の伸びも高いのか低いのか、詳しいデータがあるわけではないので何とも言えませんが、スマホの使い過ぎがよい効果をもたらすということはまずな

い、ということは言えるでしょう。皆さんには、自分の将来の可能性を守るためにも、以上のことを理解した上で節度あるスマホの利用を心がけてほしいと思います。

都会も、そして地方も

毎日学校から退勤する際、私は正門前の歩道で一時的停止し、左折して3号線に入ります。その時、まず目に入ってくる光景が、正門前バス停でバスを待つ生徒の皆さんの姿です。

特徴的なのは、一部おしゃべりをしている人を除けば、ほぼ全ての人がスマホを眺めているということです。これも時代の変化なんだと納得しようとする自分がいる一方で、バスを待つわずかな時間さえ、スマホを見なければならぬ何かがあるのかと疑問にも思うのです。

「校長先生、勉強に関係ある調べ物をしているのですよ」という人もいるかもしれない。それはそれで必要なことなので咎められるものでもない。しかし、そういう生徒の皆さんははたして何人いるのでしょうか。勉強とは無関係の動画、SNS、ゲーム等でスマホを使っている人のほうが多いのではないのでしょうか。

先日、出張で東京に行ってきました。羽田空港から会議の会場までの移動は電車です。駅のホームや電車の車内にいる人々の行動を観察すると、寝ている人を除けばほぼ全ての人がスマホを見ている。客観的に眺めると何とも不気味な光景です。もちろん、仕事や勉強に関係のあることで使っている人もいるかもしれない。でも、そういう人は少数派なのではないでしょうか。私の隣に立っていた社会人らしき男性もゲームに没頭していました。

先日の統一LHRを受けた後なので、一層背筋に薄ら寒いものを感じます。どれだけ多くの方が、自分の脳を痛めつけ、修復不能にしているのか。東京のど真ん中と、鹿児島県の薩摩川内という全く異なる地域で生活している人たちが、スマホというものについてはほぼ同じ使い方をしている。スマホ使用に関しては、都会も地方もないことを実感しました。

「スマホは営利優先で開発されており、脳への作用はコカインなどの薬物と同様です。特にSNSは問題で、海外の子どもたちのSNS(YouTubeを含む)禁止法ができたのは、家庭の努力だけで子どもを守るの

困難だと国が認めたことを意味します。」(『スマホを持たせるのは遅いほうがよい』一般財団法人スポーツアカデミー より引用)

「日本は大丈夫なのか?」と思わざるを得ません。国の対応が鈍いのであれば、生徒の皆さんは自分自身で身を守るしかありません。生活習慣を見直すのであれば、早いに越したことはありません。そのためには、家庭の協力も必要になるでしょう。対応を遅らせれば遅らせるほど、自分の将来を自分でコントロールできなくなることを自覚しなければならないのです。

スマホ VS 読書

私の高校時代を振り返ったとき、通学時間にしていた読書はいい思い出になっています。片道30分、往復1時間の電車の車内は、私にとって様々な本との出会いの場でもありました。

もちろん、定期考査や模擬試験前などは、教科書や参考書、単語集などを広げることが多くなり、好きな本を読む時間はなくなってしまうのですが、試験最終日の帰宅時に、我慢していた本を再び読み始めるときのワクワク感は今でも忘れられません。

その頃に読んだ本を通して考えたことや感じたことが今の自分の人間性の一部を作っていることは間違いないと自分では感じています。私にとって、通学に使っていた1時間のすきま時間が本によって埋められていたことを今では幸運に思うのです。もし、この時代からスマホがあつて、私のすきま時間を全てスマホが埋めていたとしたら…。ただゾツとして、言葉が見つかりません。別人格になっていたかもしれないからです。

そんな私にも今、反省点はあります。初めてスマホを持ってから7年がたちますが、スマホを持つ前と比べて明らかに読書量が減ったという自覚があります。 unnecessary スマホ使用をなくし、再び読書量を増やさねばと思っているところです。

皆さんの現在のスマホ使用時間を、もし全て読書時間にしたら、多分県内で多読賞の一位を取れるでしょう。いきなりそこまでしなくても、現在のスマホ使用時間の半分、あるいは3分の1でも読書にあてれば、生活の質に変化が出てくると思います。私にだまされたと思って、一度やってみませんか?