

はらっぱ

令和6年1月23日
山形市立南沼原小学校
学校だより 第9号
文責：校長 石澤 友章



3節のスタートにあたって ～当たり前の日常に感謝～

令和6年が始まりました。子どもたちも教職員も、年末年始の休みを大過なく過ごすことができたことに安堵しております。

元日に起きた能登地方の地震で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。日がたつにつれ、被害の大きさと日常とかけ離れた生活状況に心が痛む毎日です。1日も早い復興を祈ると共に、水や電気や食べ物に不足のない、当たり前の日常のありがたさをかみしめながら、目の前のやるべきことに精力を注いでいくことを子どもたちと約束したところです。



書初めに新年の思いを込めて

令和6年は「甲（きのえ）辰（たつ）」の年です。「甲（きのえ）」は草木の成長を表し、どんどん勢いを増していくことを表します。「辰（たつ・龍）」は十二支の中で唯一架空の動物ですが、中国では権力の象徴であり、縁起の良い生き物と考えられてきたことから、十二支に選ばれたという説があります。これらをあわせると「これまでの努力が成就して、成長の期待される縁起の良い年」と言えるようです。天高く上る龍に守られ、子どもたちにとって飛躍の年となることを願うばかりです。

さて、3節初日の全校朝会では「3節は次の学年の0節」という話をしました。3節は今の学年の総括であることはもちろんですが、4月にスタートする次の学年の準備の期間ともいえます。48日間という、1年で一番短い3節を有意義なものとするポイントを以下のように提示しました。子どもたちの今年度の有意義なしめくりと準備を全職員で力をあわせて支えていきたいと思ひます。

3節を過ごすのに大切なこと

①**見つめる** ⇒ 「今の自分」 「なりたい自分・めざす4月の姿」

②**その姿に近づくためのめあてをたてる**

⇒ 行動にうつす あきらめずに続ける

できたかどうか自分で確かめられる具体的なものにすることが大切

例：①睡眠時間をふやしたい ⇒ ②ゲーム・メディアの時間を30分減らす

～「1年の計は元旦にあり」は本当か？～

日本では昔から「一年の計は元旦にあり」と言ひます。アメリカでは「年明けに『今年こそは痩せよう！』とジムに通い始める人が増える」というデータに着目して研究をした人がいます。ペンシルベニア大学教授で行動科学者のケイティ・ミルクマン博士です。ミルクマン博士は「目標を設定する時期」と「やる気」の因果関係を明らかにするために目標の継続率（6ヶ月続いたかどうか）を研究しました。「目標を立てるのを後回しにしたグループ」が継続率4%であったのに対して、「年明けすぐに目標を立てたグループ」が46%と、継続率が10倍という結果となりました。人は「特別な日か

ら目標を決めて取り掛かると習慣が続き、目標が達成しやすくなる」ということがわかり、これを「フレッシュスタート効果」と名付けました。フレッシュスタート効果が最も大きくなるのは「やり直し」の心理を与えてくれる新年だそうです。つまり「1年の計は元旦にあり」が科学的に証明されたことになります。新年に限らず、月初めや週初め、誕生日や年度初めなど、本人が新しいスタートだと思う日であれば一定の効果があるそうです(新しいノート of 1 ページ目に文字を書くときに、「よし！丁寧に書くぞ」という気持ちになることも一つの例です)。

ネット・ゲーム依存に向き合う ～PTA はらっぱ授業の取り組み～

本校では、全学級で情報モラルに関する学習を行うなど、メディアコントロールについての取り組みを行っています。PTA の方々も危機感を感じてくださり、12月にPTA主催の「はらっぱ授業」という形で実施していただきました。子どもたちの健やかな成長を真剣に考え、向き合ってくださったことに感謝申し上げます。勝島小児科にお勤めの酒井枝里子先生を招いての講演内容は、保護者の方々に1月17日付文書で動画閲覧のお知らせをしておりますので是非ご覧ください。講演の要点を以下に示します。



階段教室から各教室へ配信して

- ◇ゲーム障害はWHO（世界保健機構）で国際疾病分類に認定されている ⇒ ゲーム障害は病気
◇やめたくてもやめられない = 依存 ネット・ゲーム依存症は薬物依存症に近い（デジタルヘロイン）
◇依存から子どもを守る方法は3つ
①早寝・早起き・朝ごはん（大人を含め、日本人の平均睡眠時間は世界最低レベルだそうです！）
②寝る部屋（子ども部屋）にスマホ等をもちこまない ③ゲーム以外の好きなことを見つける

講演の終盤の質疑応答では、子どもたちから「スポーツの練習があり早く寝られない日がある」などの声が聞かれ、子どもたち自身も自分事として悩みを抱えていることを感じました。

かくいう私も、先日突然スマホの電源が落ち、操作不能になりました。起床した時に気づいて、電源の入れ直しなどを試みても画面は漆黒のまま。なすすべもなく、10時の開店と共に販売店を訪れ助けを求めたところ、「強制再起動」という方法を教えてもらい難なく復旧しました。わずか、数時間でしたがその間に「緊急の連絡が来ていたらどうしよう」などとても落ち着かない気持ちになり居てもたってもいられず、「自分もかなりスマホに依存している」ことに改めて気づきました。酒井先生も「やめることを考えるのは難しい。上手に付き合うことを考えるのが大事」とおっしゃっています。講演の中では、子ども向けに依存度チェックリストが示されましたが、デジタルネイティブの子どもたちはもちろん、私たち大人も自身の状況を客観的に把握することから始めたいところです。

ネット依存度 チェックリスト

- ① ネットやゲームをもっとながくやりたい
- ② ネットやゲームをやめたくてもやめられない
- ③ ネットやゲームをやめるといらいらする
- ④ ネットやゲームをつづけるためにうそをついたことがある
- ⑤ いやなことがあるとネットやゲームをしなくなる

先生も「やめることを考えるのは難しい。上手に付き合うことを考えるのが大事」とおっしゃっています。講演の中では、子ども向けに依存度チェックリストが示されましたが、デジタルネイティブの子どもたちはもちろん、私たち大人も自身の状況を客観的に把握することから始めたいところです。

新しい楽器をいただきました！

新校舎建築を進めてくださった（株）南沼原フューチャーエイト様より本校のブラスバンド部に「コルネット」「トロンボーン」の2台の楽器を寄贈いただきました。ピカピカの真新しい楽器に子どもたちも喜んでいきます。誠にありがとうございました。大切に使用させていただきます。

