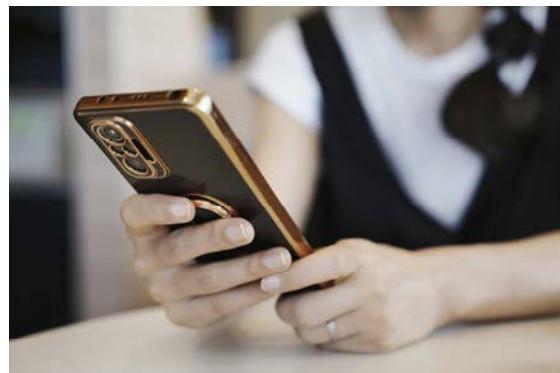


	進取の気概 (校長室だより)	有田市立箕島中学校 自主 友愛 剛健	R4・7・14
			No.24①

日本講演新聞編集長の 水谷^{もりひと}謹人 さんが書いている社説を紹介します。社説は「ここは今から倫理です」(集英社)という漫画のある場面から始まります。朝から晩までスマホばかり見ている綿野という男子生徒が、ある日、駅のホームで電車を待っている時、手が滑って持っているスマホを落としてしまいます。そこに電車が来てしまいます。一瞬にして「心の^よ拠りどころ」を失った綿野はパニックになってしまいます。母親に「新しいスマホを買ってくれ」とお願いしますが、「自分で買うか、誕生日まで待ちなさい」と言われてしまいます。彼にとってスマホのない日常は何もかも無意味に思え、だんだんと元気がなくなっていく。「逃げる場所がない」とか「どこにも自分の居場所がない」など、そんなことまで言い出します。



ここから社説は次のように続きます。(以下、引用です)

皆さんは彼の気持ちに共感できるだろうか。

我々は、もはやスマホを「モノ」として認識していないのかもしれない。近視・遠視の人にとってメガネが体の一部になっているように、スマホは「脳の一部」になっているのではないだろうか。

スウェーデンの精神科医、アンデシュ・ハンセン氏はこの状態を「スマホが我々の脳のハッキングに成功した」と、著書『スマホ脳』(新潮新社)の中で述べている。

皆さんはこんな経験はないだろうか。勉強中に言葉の意味を調べようと検索サイトを開く。その時、メールが数件着信していることに気付く。「大事な連絡かもしれない」と思い、見てしまう。

メールを確認し、しっかり返信する。そうこうしているうちに、画面の中に芸能人のニュースが3行だけ入ってくる。その続きが気になってクリックする。すると今度は、以前買った靴のメーカーの広告が出てきて、新製品のPRをしている。

今は要らないと思ってネットを閉じる。現実に戻った時、「言葉の意味を調べるんだった」と思い出し、もう一度検索サイトを開く。

ハンセン氏は言う。「あなたは自分の意志でスマホを取り出したと思っているなら、それは大間違いだ。次から次にクリックするよう誘導されているのだ」

(裏面に続く)

	進取の気概 (校長室だより)	有田市立箕島中学校 自主 友愛 剛健	R4・7・14
			No.24②

「iPhoneの開発者、スティーブ・ジョブズは時代の先を行っていた。それはテクノロジーだけでなく、それが脳に与える影響もちゃんと知っていた」

確かに、ジョブズが、10代の我が子のスマホ使用時間を厳しく制限していたことは知られているし、マイクロソフトの創業者、ビル・ゲイツも自分の子どもが14歳になるまでスマホを持たせなかったという。

フェイスブックで「いいね」の機能を開発したローゼンスタインという30代の技術者は、自分がスマホ依存症になりつつあることに気付き、本来親が子どものスマホ使用を制限するためのアプリを自分のスマホにインストールしていたそうだ。彼の言葉を借りると、「とにかくそれは薬物に匹敵するほど依存性が高く、度が過ぎて魅力的」なのである。

スウェーデンでは2歳児の半数がスマホをある程度使えて、11歳児の98%が自分のスマホを持っているという。日本ではどうだろう。

こんな警鐘けいしょう本を読むと、スマホとの付き合い方を見直すきっかけになる。自分は「スマホ脳になっていないか」と、ハッとすることが大事だと思う。

今や手放すことはできないスマートホン。それなら上手に付き合っ、「脳の一部」ではなく、「エンジョイ・マイ・ライフの一部」にしたいものである。

ハンセン氏は最後にこう呼び掛けている。

「スマホとの付き合い方は大人が子どものよい手本になろう」

この前の校長室だよりでは、有田市からタブレットが貸し出されている意味を再度確認し、勉強に有効に活用してほしいということを伝えました。スマホ（スマホに限らずゲーム機なども）も同じです。高価な物を何のために買ってもらっているのかということと、おうちの人と決めている使い方についての約束事（ルール）をもう一度確認してほしいと思います。スマホにはゲームやSNSなどの機能がついているので、いろいろなことを楽しむことができます。しかし、その一方で、脳が刺激され続けた状態が続くので、さらなる楽しみを求めて長い時間使用したくなり、やがてはやめようと思っても自分の力ではやめられないという深刻



な状態に陥ることもあります（スマホ依存という状態です）。もうすぐやってくる夏休みは自由になる時間も多くなるので、自分で使い方をコントロールできるということが必要です。そのためには、社説にもあるように、使い方について自分でハッとできることがとても大切だと思います。