



PTA 美化活動、ありがとうございました！

8月29日(金)の3校時にPTA美化活動があり、たくさんの保護者の皆さんが参加していただきました。主に教室、廊下の窓の掃除をお願いしました。普段、窓ふきは危険なのでしていませんので、掃除が終わった後の廊下はいつも以上に光が入り、明るくなりました。

また、保護者の方が一緒に掃除をしてくれている姿を見て、子どもたちもうれしい気持ちになって、いつも以上に丁寧に熱心に掃除をしていました。保護者の姿を見て子どもは「安心」や「誇り」、「あこがれ」を抱きます。ご協力いただいた保護者の皆様、本当にありがとうございました。



ヒロシマ原子爆弾のお話を聞きました。

9月4日(木)5,6校時に6年生は、広島から来ていただいた山岡美知子さんに原子爆弾のことについて大変詳しくお話を聞きました。

山岡さん自身は、母親が20歳の時、爆心地から約3.5km離れたところで被爆されたそうで、被爆2世として原爆の恐ろしさ、戦争の愚かさ、命の大切さについて、心からの言葉で語っていただきました。

子どもたちも次から次へ出てくる映像を食い入るように静かに見入り、平和へのバトンをしっかりと心で受け止めておりました。特に印象に残った場面は、崩れた家屋のがれきに挟まれ、迫りくる炎に助けることができず、家族や友人を自分が見捨てて殺してしまった…と心に深い傷をもって生きていかなければならなかったというところで、多くの子どもたちが授業後の感想で話をしていました。また、原子爆弾投下の練習を日本全国で49回も行ったことや、9000m上空からねらった所へ落とす練習など計画的に原子爆弾が落とされたことについても印象に残っていたようです。

最後に山岡さんは「平和のバトンを渡しましたよ」と言われ、平和への強い思いを持た素晴らしい時間だったと思います。また山岡さんが子どもたちに…と一つ一つ思いを込めて折ってくれた折り鶴とポストカードをいただきました。また、子どもたちからも感謝のメッセージを山岡さんへお渡ししました。

修学旅行で訪れる平和記念資料館では、熱心に展示物を見学する子どもたちが目に浮かびます。



学園タイムで平和集会を行いました！

9月8日(月)の朝の学園タイムで6年生が平和集会をしてくださいました。広島で起こったことの歴史の発表。その後、貞子さんの千羽鶴の絵本を朗読。千羽鶴アートの紹介。最後はみんなで「青い空は」を歌いました。山岡さんの話を受けてすぐだったので、6年生はとても真摯な態度で発表をしてくれて、平和への思いが学園小のみんなに十分に伝わったと思います。



楽しかった！のびのび活動！

9月11日(木)の昼にのびのび活動(縦割り活動)がありました。6年生が中心にそれぞれの班でみんなが楽しめるゲームや遊びをしました。

みんな笑顔で楽しんでいました。学年が違う人たちと交流する機会はなかなかありません。兄弟姉妹がいる人は「慣れている」と思いがちですが、兄弟姉妹と違って「気を遣う」ものです。このような他人を思いやる機会を多く持つことは、これからの社会には必要なことです。「うちの子は苦手な…」で終わってはいけません。まだ小学生です。社会に出るにはまだまだ時間があります。いろいろな人と出会うことの大切さをお家の方でもお話しただけたらと思います。



ゲーム・ネット依存（校長の独り言）

中学 2 年生の娘が学校から帰ってくるとずっとスマホとにらめっこしている・・・縦 14cm 横 6cm ほどの小さな画面の向こうには無限の世界が広がっている。あふれんばかりの情報があり、次々に切り替わる画面に思わず、見入ってしまう。時代だから仕方ない…とは思いつつも「やり過ぎ」は何事においてもだめである。しばらくすると妻の「いい加減にしときや…」と低い声が響く。するとすぐに画面を消してスマホを置く娘。内心ホッとする。



今社会では、ゲーム依存やネット依存の問題が注目されています。外国では子どもたちにSNSを見せないなどの規制や法律ができています。国が子どもたちから電子端末を遠ざけようとしています。なぜなら、先程にも述べた「やり過ぎ」が引き起こす「依存症」があるからです。

特に「ゲーム依存」は、脳の発達過程や機能、精神疾患とも密接に関係していますし、ゲームが、勉強ができない負い目やいじめなどの対人ストレス、学校や家庭での居場所のなさからの避難先になっている可能性もあるからです。ゲームをしている時は、大人しくしているから…と安易にさせているところはありませんか？

世界保健機構（WHO）は、2019 年 5 月にゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「**ゲーム障害（依存）**」を国際疾病として正式に認定しました。ギャンブル依存症などと同じ**精神疾患**として位置づけたのです。ゲームやネット依存には以下のような症状が現れるそうです。

- ◆勉強や部活動についていけなくなり、**不登校**になる
- ◆ゲームやスマホを優先して、友達や家族との約束を**すっぽかす**ようになる
- ◆ゲームへの課金がやめられず、親の**金を盗む**ようになる
- ◆学校の課題を後回しにして、結局**やらないまま**終わる
- ◆制限時間を過ぎても、ゲームや動画視聴を**やめられなくなる**
- ◆昼夜逆転の生活になり、登校時間になっても**起きられなくなる**
- ◆ゲームやスマホを取り上げようとする、**暴力的に反抗**する



ではなぜ、ゲーム・ネット依存になるのでしょうか？

ゲームやネットなどを止める気持ちが弱い、ゲームが楽しいからなど、そう単純なものではないようです。ゲームや SNS、動画などの刺激を受けると、人間の脳内に「**ドーパミン**」という神経伝達物質が分泌されます。このドーパミンは幸せ物質ともいわれ、快感ややる気などをもたらします。ゲームなどは次から次へと成功体験などを重ね、このドーパミンの分泌をさせるようにしているのです。ですので、この快感を求めためにハマってしまい、やめられなくなるのです。

また、小学生ぐらいの年齢の子どもたちは、「理性」をつかさどる「**前頭前野**」と呼ばれる部分が**未発達**（20～25 歳ごろに成熟）で、欲求を抑えることが難しいため、依存症になる可能性が高いそうです。

ゲームやネットはキリがなく、楽しいものです。でも「やり過ぎる」とどこかにその**ひずみ、代償**があることをしっかりと考えなければならないと思います。先日、ファミリーレストランで 3 歳ぐらいの子どもとママが、友達とお昼を食べに来ていましたが、席に着くなり、お母さんはスマホの動画を子どもに見せていました。まあ外で騒がれたくないから…ということなのでしょう。その後、食事が提供されたのですが、子どもはずっと動画を見たまま…お母さんは友達と話しながらスプーンを子どもの口に運ぶだけ。子どもは口を開けて、スプーンが来るのを待っている。だけど動画から目を離さない…何を食べているのか分かっていないのでは…と心配になりました。

未発達の脳には刺激が強いショート動画は、**脳をかなり傷つける**そうです。しかし脳は痛みを感じない器官なので、傷ついている自覚がありません。いったい誰がそれに気づき、適切に対応していかなければならないのでしょうか。

ゲーム・ネット依存にならないための予防は、「**家族との時間**」が一番だそうです。今日、学校であったことや友達の話。トランプやボードゲームなど**会話をしながらの時間を持つ**ことが、ゲーム・ネット依存の予防になるそうです。ゲームやネット上での友達は、同じような考えを持っている人が集まりやすいので、どんどん深みにはまっていくだけでなく、仲間から抜けにくくなるそうです。いろいろな考えを持っている**人と会話を**する原点は「**家族**」です。家族で楽しく、いろいろな話をすることは、コミュニケーション能力を上げるだけでなく、「安心」「安全」「健康」「心の安定」等、様々なことで子どものためになります。



ゲームやネットが悪ではありません。親子で一緒に楽しむゲームもあります。体を動かすゲームもあります。「やり過ぎ」がいけないので、子どもの成長に何がどう必要なかを十分に考えて、過ごしていただきたいと思います。

（参考：大石クリニック公式 HP）