



# 校長室だより

2025年11月18日

丹波市立進修小学校  
校長 松田 亜矢

## 子どもたちの未来のために 今こそ考える「メディアとのつきあい方」

先週は、アウトメディアの取り組みにご協力ありがとうございました。お家の方としっかりと約束をして取り組めていることは、本当にありがたいことです。心より感謝申し上げます。この期間だけではなく、普段からお家でのルールを決めて取り組んでほしいと願います。

学校では、学習に必要な道具としてタブレットを活用しています。学習では、タブレット端末を使って、調べたり、まとめたり、自分の考えを書いたりして個別最適な学びができ、さらにみんなで協働して互いの考えを伝えあい表現する等に使い、子どもたちは今まで以上に意欲的に取り組むことができています。

学習に使用するというルールのもと、子どもたちが自由に使えるようにしていました。自由には責任が伴います。その自由の中で、残念ながら、学習以外の使い方をしているケースが見られました。学習に全く関係のないサイトにつながったり、人の嫌がることを書いたりするなどがあり、もう一度タブレットの使い方を確認し合うことにしました。まだ、今は学校の中でおさまっている事例ですが、これが社会に出て同じようなケースに出会うと大変な状況に巻き込まれる恐ろしさを感じました。だからこそ、今の小学生の間に自分でメディアをコントロールする力を持つてほしいと感じています。



**タブレットのルール**

- 授業中だけタブレットを使う(休み時間は使わない)
- 人が嫌がるような使い方はしない。
- 設定はそのまま!!
- ゲームはしない。
- 見た人は注意しましょう

**メディアを使いすぎるとどうなる?**

- 目がつかれる
- よるおそくまで起きてしまう
- けんかがふえる
- 宿題を忘れる

でも、教師がルールを決めて、あれこれ制限をしても自律する力はつけられません。そう考えていると6年生の子が、「私たちでルールを考えて全校生に発信します」と名乗り出してくれました。自分たちで課題を解決する力は、まさにこれから予測困難な時代に生きていくために必要な力です。子ど

もたちは、11月18日の集会で提案しましたので、お家でもう一度話し合って、ルールを決めてください。プレゼンもスタンプカードもすべて6年生が作成してくれました。

デジタルメディアは学習や生活に欠かせないものとなりました。しかし、その長時間利用が、子どもたちの健やかな成長に深刻な影響を及ぼし始めていることが各調査でも明らかになっています。

### 1. 「長時間利用」の現実と学習への影響

例えば、文部科学省の調査では、小学6年生の学校外での平均学習時間（1日1時間3分）に対して、スマートフォンの使用時間は1時間5分となり、すでに学習時間を上回っています。また、東北大などの調査では、毎日3時間以上スマホを使用している子どもたちは、たとえ一生懸命勉強しても、ほとんど勉強しないがスマホを使わない子よりも成績が低くなるという結果が示されています。これは、長時間のデジタル機器の使用が集中力や記憶をつかさどる脳の機能発達を妨げている可能性を示しています。お子様の学習意欲や努力を無駄にしないためにも、メディアコントロールは極めて重要です。

### 2. 健康・生活習慣への影響

メディア使用時間が2時間以上の小学生では、就寝時刻が午後10時以降になる割合が増え、成長に不可欠な睡眠が不足しがちになります。本校でも、授業中に「集中できない」「眠くて仕方ない」と訴えて、保健室に行く児童が増えたのも事実です。

視力低下児童の増加。長時間、近距離で画面を見続ける習慣は視力低下の大きな要因の一つとなります。

### 3. 子どもたちのために、大人ができること

メディアを禁止することは、できません。「どうすれば上手に活用できるか」をお子様と一緒に考えることが大切です。

#### ① 「時間」と「場所」のルールつくり

何時から何時まで、どこ（リビングなど）で使うのかを具体的に決め、タイマー機能を活用しましょう。内閣府の調査でも、利用ルールを設けている家庭は、過剰な利用が約3割抑制されるという結果が出ています。

#### ② 「何を見ているの？」という対話を

不適切な情報や有害な人物との接触を防ぐためペアレンタルコントロールを設定するとともに、お子様の利用内容に興味を持ち、対話を通じて見守る姿勢が大切です。

### ③ 「メディアを使わない時間」の提案

家族団らんの時間、外遊びの時間、読書の時間など、デジタル機器から離れた「オフライン活動」の価値を再認識し、積極的にお子様に提案してください。今回のアウトメディアで取り組んだコース別で取り組まれてもよいですね。

この機会にお子様のメディア利用の在り方について話し合い「メディアとの上手なつきあい方」を身につけられるよう、ご協力をお願いいたします。

本校でも、学校と家庭が連携して、未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えてまいります。