

2026 年（令和 8 年）も折り返しです。

7月1日（水）

早いもので 2026 年（令和 8 年）も折り返しです。今日から 7 月、明日 2 日は「半夏生（はんげしょう）」です。半夏生（はんげしょう）とは、二十四節気の一つで、夏至から数えて 11 日目にあたる日（またはその日から七夕までの期間）を指します。農作業の重要な節目とされてきました。この時期は、梅雨明け前の節目であり、農作業の目安とされてきました。また、半夏生という名前は、この時期に花を咲かせるドクダミ科の植物「半夏（カラスビシャク）」に由来するという説や、葉が半分白くなる様子が「半化粧」のように見えることから名付けられたという説があり、この頃から梅雨が明けるとされています。地域によって異なる様々な伝統食を食べる習慣があります。関西地方：「タコ」（タコの足のように稲がしっかりと根付くようにとの願い）香川県：「うどん」（収穫した小麦でうどんを打ち、労をねぎらったのが由来）福井県：「焼き鯖」（夏のスタミナ源として重宝された）関西ではタコの足のよう大地にしっかりと根付くようタコを食べる風習もあります。

今日は「スマートフォンとうつ病」について紹介します。数年前の記事ですが、うつ病になると自宅に引きこもってスマートフォンを長時間使用する傾向があると、ある大学の研究グループが発表しました。研究グループは 2 週間にわたり、うつ病患者 14 人を含む 28 人を対象に、スマートフォンの位置情報や使用履歴を分析しました。その結果、うつ病でない人の 1 日の平均使用時間は 17 分だったのに対し、うつ病患者は 4 倍の 68 分だったそうです。また、うつ病患者の使用場所は、自宅など極めて少ない地点に限られていたことも判明しました。外出する気力がなくなり、憂鬱（ゆううつ）な気分を紛らわすため、一人でインターネットやゲームをしていたとみられます。研究チームは、毎日多くの場所に出掛け、スマートフォンの利用を減らすことをうつ病の予防策として提唱もしています。もう一つスマートフォンについて。ある大学とある教育委員会が中心となって「学習意欲の科学研究に関するプロジェクト」がスマートフォンと学力についての調査結果を発表しました。ポイントは 3 つです。

まず、スマホ・携帯の使い方では、使用時間はどんなに長くても 1 日 1 時間以内に抑え家庭でルール作り（勉強中や睡眠中は電源 OFF）をすることが大切ということです。平日に 30 分未満しか勉強しない生徒で、通信アプリを使わない生徒の数学の平均点は 61 点でしたが、3 時間以上使用する生徒の平均点は 50 点以下に低下しています。通信アプリの使用時間が長くなるほど、学習で習得した学習内容が消えて無くなったことを意味していると考えられます。

2 つ目は、将来の夢や目標を持たせ、知的探究心(学ぶこと自体を楽しんでいる気持ち)を高めることが大切で、小学校では、「知りたい気持ち」と「わくわく感」を大切に、中学校では、将来の目標と毎日の学習をつなぐ指導が大切だと述べられています。学習意欲を支える要因の一つとして、重要性が指摘されているのが、家族とのコミュニケーションです。家族にじっくりと話を聴いてもらったり、家族と将来の

夢や目標について話し合うなど、家庭で活発なコミュニケーションが交わされていると、子どもの心の中に、目標意識や知的探究心といった学習への意欲が力強く育っていきます。更に、学習習慣がしっかりと身についている子どもほど学力が高いことも確認されました。では、どのような言葉がけが良いのでしょうか。ただ、「勉強しなさい」では逆効果です。子どもによってやる気のツボは様々ですから、その子に適した応援の仕方を見つけましょう。成績の良し悪しよりも、子どもなりの工夫や努力に目を向けることが重要とも記されています。

3つ目は、毎日の良い生活スタイルの積み上げが、学力向上に結びつくことから、バランスのとれた食事と適切な睡眠時間の確保と豊かなコミュニケーションを活発にすることが挙げられています。成績向上する子どもは、朝食をきちんと食べ、夜も10時までには就寝しています。また、家族とのコミュニケーションの時間も多くなっています。最後にこのプロジェクトでは、「バランスの良い食事が、子どもの学力の伸長を左右する大きな力を持っている」、「家庭内での会話が心を育てる」、「子どもにスマホを与える場合、持たせる目的を明確にし、使用に関する約束事を決める」ことを提唱しています。

学習の様子

