

未来に向かって、自ら羽ばたく北っ子！

～考え動く 人とつながる 未来を創る～

2学期が始まりました。ここ数年とは違い、秋の長雨がが続いています。しかし、子どもたちの元気な声を聞くと、やはりこちらも力がわいてきます。夏休み作品展には時間をかけて創られたすばらしい作品が並び、ご家庭で、ご家族と共に試行錯誤しながら創っている子ども達の姿が目につかぶようでした。ありがとうございました。

夏休み明け、職員室でよく話題にあがっていたのは、子どもたちの楽しい夏休みの思い出話とともに、「〇〇さんが、問題がわからないと言って怒っている。」「◇◇さんの集中力が続かない。」「□□さん、授業中にとっても眠たそう。」という心配の声でした。長期休暇明けは、大人でも生活のリズムはつかみにくいものです。子どもであればなおさら仕方ないのですが、それにしてもこれまでにないような子どもの様子の変化を感じた数日間でした。



5年理科 何が観える？

「ドパガキ」という言葉をご存じですか？ ショート動画や SNS と子どもの脳の話です。

最近、SNS やニュースなどで「ドパガキ」という言葉を耳にすることが増えました。これは「ドーパミン中毒の子ども」を略したネットの言葉です。TikTok や YouTube などのショート動画、スマホゲームのガチャなどは、次々と新しい刺激が飛び込んでくるように作られています。これらを見続けていると、脳の中で「楽しい!」「もっと見たい!」と感じさせる物質「ドーパミン」が次々と分泌されます。努力をせずに手軽に強い刺激(即時報酬)を得られる環境に慣れすぎてしまうと、以下のような影響が出ることが心配されています。

- ・ 「待つこと」が苦手になる(アニメを2倍速で見る、少しの退屈に耐えられない)
- ・ 集中力や持続力が低下する(読書や勉強など、じっくり取り組む作業が続かない)
- ・ イライラしやすくなる(スマホを取り上げられると過度に怒る・騒ぐ)

これは子どもの意志の弱さのせいではなく、スマホのアプリが「やめられなくなる仕組み」として意図的に設計されているからです。だからこそ、家庭で「物理的な距離」や「ルール」を作ってあげる大人のサポートが今、とても重要になっています。生まれた時からデジタル機器が身近にある今の子どもたち。便利なツールだからこそ、手軽な刺激に支配されないよう、主体的にコントロールする力を育てていく責任が、私たち大人にあるのではないのでしょうか。

【家庭でできる！3つのステップ】

1.「ルール」を親子で一緒に決める

「1日〇分」「夜〇時まで」と親子で納得して決めましょう。(スマホのスクリーンタイム制限機能を使用するのもいいかと思います。)

2.スマホを置く「物理的な距離」を作る

「勉強中や寝る時はスマホ・タブレットを別室に置く」など手元に置かない仕組みを作りましょう！

3.「じっくり楽しむ体験」を増やす

料理やスポーツ、読書、工作など、時間をかけて成果を楽しむ(遅延報酬)体験は、脳のバランスを整え、スマホへの衝動を和らげます。

【お知らせ】北小にぜひお越しください。

◆10月9日(金)わくわくコンサート

大槻朱里さん(歌)・豊嶋麻鈴さん(ピアノ)による歌のコンサート (13:00～14:10)

◆10月13日(火)ふるさと音楽広場

(シューベルティアードたんば)
斎藤建寛さん(チェロ)と細見理恵さん(ピアノ)のコンサート (10:20～11:50)

◆10月16日(金)平和講演会(10:20～11:20)

元北小学校教員・小寺百合子先生に自身の戦争体験を語っていただきます。