



学校教育目標

三根中学校に誇りを持つ生徒を育てる ～自主・自律・寛容の態度形成を通して～

中体連 お疲れ様でした。

6月29日～30日、三養基・神埼地区中学校総合体育大会が開催されました。
その結果をお知らせいたします。

- 【軟式野球】 三根・上峰0－4 神埼・千代田 三根・上峰3－3 三田川・東脊振
三根・上峰2－5 中原・北茂安 第4位
- 【バレーボール】 三根2－0 千代田 三根2－0 上峰 三根0－2 北茂安 第3位
- 【バスケット男子】 決勝トーナメント 三根27－92 神埼 第3位
- 【バスケット女子】 0勝2敗 予選リーグ敗退
- 【卓球】 団体戦予選リーグ敗退 個人戦敗退
- 【ソフトテニス】 団体戦予選リーグ敗退 個人戦 第3位
- 【剣道】 団体戦 第6位 個人戦ベスト8
- 【サッカー】 三根1－4 上峰 三根3－2 北茂安 第2位

県大会出場は以下のとおりです。

- 【剣道】 個人戦 20 日武雄市民体育館
- 【ソフトテニス】 個人戦 21 日鹿島市北公園テニスコート

県大会頑張ってください！

スマホ、そして SNS は必要ですか？

中学生の多くが、そして最近では小学生も自分のスマホを持っていると最近、あちらこちらで耳にします。と同時にその使い方について社会問題となっていることも聞きました。また、三根中学校においても、SNS の中で発生する友達とのトラブルは年々増加しています。

夏休みに入る前に、今一度、「正しい使い方」をしなければならない理由について考えてもらいたいと思います。まず、スマホを使う上で大きな問題となっている「SNS を止められない」「ついスマホを見てしまう」「スマホゲームばかりしてしまう」というケースについてです。

- ・ SNS 上で自分の悪口を言われていないか心配で寝るのが遅い。
- ・ 布団に入って横になったけど、友達の LINE 等が気になってなかなか眠れない。
- ・ つい、スマホゲームをして深夜遅くまで寝れず、生活のリズムがズレてしまう。

このような状態になっていないでしょうか？

リスク①：うつ病と睡眠時間

適切な睡眠が取れないことの怖さを理解していないと「うつ病」になるリスクが急激に高まります。

うつ病とは

とても悲しい気持ちになったり、何もやる気がなくなったりする心の病気です。

例えば、学校で友達とうまくいかなかったり、勉強がうまくいかなかったりすると、強いストレスを感じることがあります。これが長く続くと、うつ病になってしまうことがあります。うつ病になると、いつも楽しんでいた遊びも楽しくなくなったり、食欲がなくなったり、寝るのが難しくなったりします。また、勉強する意欲もなくなったり、勉強してもなかなか覚えきれなかったり、うまく考えきれなくなったりします。

うつ病は病気なので、恥ずかしいことはありません。早く気づいて、治療を始めることで元気になることができます。

「うつ病と睡眠障害の関係：日本全国一般人口調査(2006 年2月15日)」によると

※日本うつ病学会論文、精神医学ジャーナル

「適切な睡眠時間を確保できていない場合、うつ病を発症するリスクが急激に高まるという」研究論文が発表されています。寝不足からくるうつ病は、実は案外気づきにくく、そして、皆さんが想像している以上に重大で深刻な問題あるということをお覚えておいてください。また、一度、うつ病を患うと2年以内に再発しやすいとも言われています。

自分の人生、そして将来を決める進路を考えなければならない貴重な3年間の中学校生活の中でスマホを触る時間、SNS やゲームにかかる時間は本当に必要ですか？本当に必要な時間は、適切な睡眠時間ではないのでしょうか？

リスク②：うつ病とスマホ(インターネット)依存症

2019 年、世界保健機関(WHO)が「ゲーム依存症(障害)」を国際疾病分類で正式に病気であることを位置付けました。また、2010～2011 年に東京大学大学院が中学生を対象として行った調査では「慢性的な孤独感や抑うつが背景となってネット依存が引き起こされている」可能性を指摘しています。

- ・ 日常生活の孤独感から SNS を多用したりゲームばかりしたりしてしまう。

↓

- ・ SNS やゲームでしかストレスを発散できない。(SNS やゲーム以外は楽しくないと感じてしまう。)

↓

- ・ 結果的に SNS やゲームをし過ぎてしまい、依存症となり、睡眠不足になってしまう。

結果的に自分の感情のコントロールが効かなくなったり、日常生活に支障をきたすようになってしまったりします。楽しいことはなかなか途中でやめることができないものです。分かっている自分の行動をコントロールできない状態、それは「ゲーム依存症(インターネット依存症)」という病気かもしれません。病気はならないようにする予防が一番大切です。

自分の人生、そして将来を決める進路を考えなければならない貴重な3年間の中学校生活の中でスマホを触る時間、SNS・ゲームにかかる時間は本当に必要ですか？本当に必要なことは、自分の将来のために努力する時間ではないのでしょうか？

リスク③：対面で会話しているときと SNS 上での発言が全然違う人がいる

その人と実際に顔を見て話していると楽しいけれど、その人の SNS 上の書き込みをみるとまるで別人のように辛辣で言葉がきつい人がいる。平気で人が傷つくことを SNS 上でする人がいる。そのようなことを聞いたことはないでしょうか？

社会経験が乏しい中学生の時期は、「こんなことを言うてはいけない」「この言葉は相手を傷つける」というようなコミュニケーションスキルがまだ身に付いておらず、「感情的になり、使ってはいけない言葉をつかってしまった」などのトラブルを起こしやすいことは事実です。また、直接会って対面で会話しているときは優しく楽しい友達でも、顔が見えない SNS 上では、暴力的な言葉を使ったり、平気で人が傷つく言葉を使ったりしてしまい、トラブルになるケースがあります。このような SNS 上のトラブルが原因で、「人に会うのが怖い」「学校に行きたくない」というような深刻な問題に発展する事例も少なくありません。

自分の人生、そして将来を決める進路を考えなければならない貴重な3年間の中学校生活の中で自分が傷つく可能性がある SNS は本当に必要なものなののでしょうか？本当にスマホ、そして SNS は今の中学生に必要ですか？

今の中学生に本当に必要なこと

「光陰矢の如し」「少年老い易く学成り難し」 このような言葉があります。中学生という非常に貴重な時間を有意義に使ってください。