

青嶺

Seirei

文責 田中泰司

伊万里市立青嶺中学校

みんなが風になった 地区駅伝大会！

去る一〇月三日、生憎の雨が降り続く夢みさき公園周辺で、伊万里西松浦地区中学校駅伝競走大会&ロードレースが行われました。夏から練習を続けてきた選手の皆さんがそれぞれのレースで力を発揮し、自分の限界に挑みました。良いコンディションではありましたがみんなひたむきに、懸命に頑張り駅伝では男子が総合4位、女子は3位という素晴らしい結果を残すことができました。陸上競技で最も大切なことはそれまでの自分を超越することです。自己ベストを目指し雨の中、決してあきらめることなく最後まで走り切った選手の皆さんを誇りに思います。監察で立っていましたが目の前を颯爽と走り抜ける皆さんは本当に一陣の風のような感じがしました！

テクノロジの功罪

近年の新しいテクノロジーで最も私たちの生活に関わっている物のひとつがスマートフォンです。スマートフォンとは、「賢い」「頭が良い」という意味です。国内外への通話はもちろん、SIMを変えれば海外でも日本とほぼ同じように使うことができます。本当に便利で賢い機械です。その一方で様々な問題点も指摘されています。本来は、人間の脳が担う役割をスマートフォンが請け負い、脳を使わないために発達が遅くなり、働きが鈍くなっているそうです。私がまず思いつくのは、「電話番号」を記憶しなくなったことです。家族の携帯電話番号ですら思い出せないかもしれません。以前は覚えていたか、大事な番号だけは手帳にメモしていましたが。今はスマートフォンが覚えてくれるから記憶する必要がないのです。スマートフォンを駆使しながら海外を旅する「デジタルバックパッカー」もいますが、こんな話を聞きました。ある国で旅をしていた人が夜、宿に帰ろう

としてスマートフォンを見たらバッテリー切れで動かなくなったそうです。泊まっていたホテルの場所や電話番号はおろか、そのホテル名まで全然覚えていなかったため、どうすることもできなかつたということでした。便利なものに間違った使い方ですが、頼りすぎるとスマホなしでは「何にもできない」ようになる危険性が大きいにあります。本来人間は、暮らしを豊かに便利にするため、困っていることを解決するための「優しさ」や「思いやり」から何かを発明します。ではスマートフォンは私たちの生活や成長にどのような影響をもたらしているのでしょうか？

現在でも脳の発達に悪影響があるという研究結果は続々と寄せられているようですが、それがエビデンス（証拠・根拠・裏付け）となるには2〜30年かかるそうです。その間指をくわえて悪い影響を放置し続けるのでしょうか？

赤ん坊にスマホで動画を見せると泣き止むことが多いですが動画を見ている間、脳のある部分は成長が止まり、発達が遅くなるそうです。泣いているとき誰かがあやしたり抱っこしたりするコミュニケーションの中で脳は刺激を受け、成長していきます。ゲームや動画を見ている時間が長くなればなるほど人間同士の本来のコミュニケーション

ン能力が未発達のままになり、脳の発育が遅くなります。

また、夜更かしをせず朝早く起きる、外で遊んだり運動したりする、栄養のバランスのとれた食事をとるという三つの行動は脳をバランスよく発育させる鍵となるそうです。しっかりと寝て、体を存分に動かし、好き嫌いをなく食事をする、それが本当に大事なことです。それらが十分でないと脳の発達に偏りが生じ、発育のスピードが鈍ります。

そうならないようにオーストラリアでは未成年のSNSが禁止される法案が成立しました。また自治体単位では使用時間を制限する条例も設定されています。

私たちには理性があり、また自分を制御する力があるはずですが、自分自身や家族の中で、また友達同士で適切なルールを決め、コントロールしていくことが大事なのです。自分の豊かな未来のために能力の大部分をスマートフォンに支配されないうちに、今優先するべきことを見失わず、適切な付き合い方を定めていくのは本当に大事なことです。

「挑戦」と「賭け」(前編)

自分が達成したい目標や突破したい関門があり、今の自分の力ではそこに届かない場合、どんな選択ができるでしょうか。まず考えられるのは、練習や訓練を重ねて十分な力をつける自分自身の改善です。これは時間と忍耐が必要に

なります。途中で苦しくなったり成果が見えなくて投げ出したくなったり、自分には無理なのだと諦めてしまったりすることも往々にしてあります。

また、気持ちはあるものの、力はいきいてきているものの「時間」が足りないということも多いです。「もっと早く手を付けていれば…」と後悔することもあるでしょう。そんな時に自分を支えてくれるのは「絶対に達成する」という強い気持ちです。結果がなかなか見えなくても、うまくいかないかもしれないという不安に襲われても「強い」気持ちを胸に、もがき苦しみながら努力を続けるのです。

結果は「自分自身の能力・才能×努力の総量」で表れます。能力や才能は、そんなに大きな差はありません。きつても苦しくても粘り強く努力を続けた人が目標を達成できそうです。そして、現時点で突破が難しくとも、努力し続けた人は「挑戦」する資格があります。あとちょっと、が当日までに埋まり、栄光を手にする可能性があるのです。うまくいかなかったことも覚悟の上、「挑戦」する資格がもてる段階まで引き上げてほしいと思います。(続く)

校長室より

先日、ある生徒に注意をしなければならぬ場面がありました。注意すると私も落ち込みますが、後から「自分が勝手に思い込んでいました。すいません！」と自ら言いに来てくれました。その素直さにとても清々しい気分になりました。