



佐々木小

令和4年2月15日

第10号

佐々木小学校

新発田市則清 856

TEL.0254-27-2011

自分で自分をコントロールする力

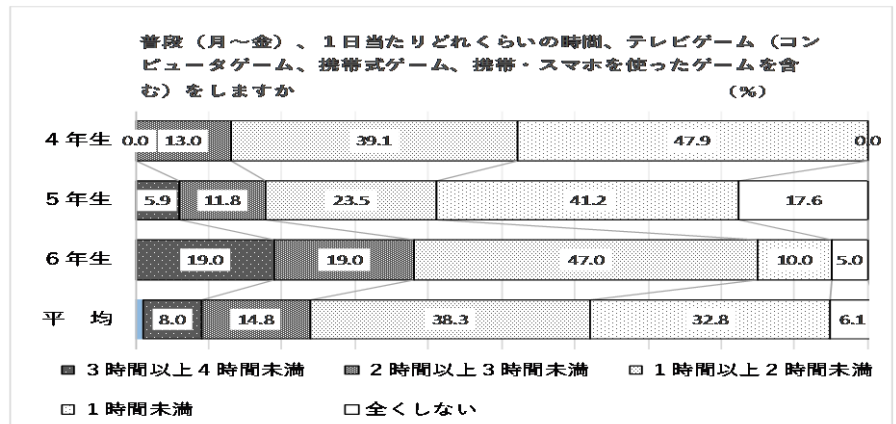
校長 齋藤 博敏

3学期になると「1月は行く 2月は逃げる 3月は去る」という言葉を耳にします。元は「一月（いちげつ）往（い）ぬる 二月（にげつ）は逃げる 三月（さんげつ）は去る」です。正月から三月までは行事が多くあつという間に過ぎてしまうことを表しています。と同時に、年度末に向けて1年間のまとめ等を行うために、月日が足早に過ぎてしまうことを例えた言葉でもあります。

学校では、今年度実施した学校評価アンケート（保護者・児童・職員）の分析及び学校評議員会での意見等をもとに、知育・徳育・体育の各主任が中心となり、今年度の教育活動を振り返り、来年度に向けた検討を行っています。その中で、よく話題に上がるのが『メディア（テレビゲーム等）の時間』です。

12月の学校評価アンケート（保護者）の「テレビ以外の遊びのメディアを1日1時間以内」の項目で、達成できていないと回答した割合が66.7%でした。

また、4～6年生を対象にした「テレビゲームの時間」アンケート結果が右のグラフです。いかかでしょうか。どう感じられますか。



日本小児科医学会では、メディアの使用の目安は1日2時間まで（その内、ゲームは30分）と提言しています。長時間、メディアを使用すると、

- ①寝る時間、起きる時間が遅くなる
 - ②睡眠不足、食欲がなくなる
 - ③集中力の低下やイライラ
 - ④学力不振や友だちとのトラブル
 - ⑤視力低下や骨がもろくなる
- 等様々な影響が生じると言われています。

「ほけんだより」令和3年9月号より
また、今月の「ほけんだより」には、「スマホの時間 わたしたちは何を失うか」が掲載されています。

日常生活において、メディア機器は、私たちの生活にとって切っても切り離せない存在です。これからは“超スマート社会（仮想空間と現実空間を高度に融合し、人々が生き活きと活動できる社会のことです。この超スマート社会の実現は、政府によって掲げられた目標であり、AIやロボット、IoTなどの技術を取り入れて社会的課題を解決することを目指しています）”の時代です。便利で楽しいメディア機器を使ってはいけないとは決して言えません。私自身も楽しんで使っています。

これからの社会を生きる抜く子どもたちに必要になってくる力は「メディアコントロール（自己コントロール能力）」です。誰かからの指示ではなく、自分自身で使用時間をコントロールできる力です。誘惑に惑わされず、望ましくない衝動、抑えなくてはいけない感情・思考や行動が起こってしまいそうになる場面で、自分自身の反応をより良い方向に変えていく力です。目標達成のためにコツコツと行動を継続するための強い心です。

（メディアコントロールについては、10月の全校朝会で、子どもたちにも話をしています）

