



# 輝け！藤中生

第10号 校長室だより

令和8年 3月 2日

藤井寺市立藤井寺中学校

校長 西村 光世

2月中にこの校長室だよりを出そうと思っていました。気がつけば、あっという間に3月、明日は桃の節句です。

先週から四月を思わせる温かい陽気が続いています。朝と昼間の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。

どうか生徒のみなさん、保護者・地域のみなさま、「自愛ください」。

## 卒業まであと約十日

どの学年も、総まとめの時期が来ています。二年生は明日が合唱コンクール、探究の本発表も十七日に迫っています。一年生も二十三日の合唱コンクールに向けて練習中です。

学年の最後にクラスがまとまって取り組む行事です。成功を祈っています。そして三年生は卒業まであと約十日となりました。卒業証書授与の練習が始まっているクラスもあります。五日からは、本格的に式練習が始まります。卒業式は「最後の授業」と言われています。しっかり、堂々と受けてほしいです。



## スマホが脳に与える影響とは

先日、東北大学の応用認知神経科学センターの助教 榎浩平先生の講演「スマホ時代に育つ子供たちとどう支える教室と家庭の役割」を聴く機会がありました。榎先生は「スマホが脳を破壊する」の著者川島隆太先生と一緒に研究をされています。科学的に検証されとても説得力のあるお話だったので、少し紹介したいと思います。結論から言っと「スマホは脳に悪影響を及ぼす」という研究結果が出ているとのこと。

脳は4つの分野、前頭葉・頭頂葉・後頭葉・側頭葉に分かれています、それぞれの分野がつかさどる役割があり、前頭葉の「前頭前野」が「考える、理解する、覚える」や非認知能力と言われる「我慢する（感情をコントロールする）、人を思いやる、気持ちを伝える」等をつかさどっている大切な役割を果たしています。この前頭前野は、十代に急激に成長するので、この時期にいかに使つかが本当に重要なのです。スマホを触っている時間は前頭前野を全く使っていない、つまり前頭前野が

育っていないのです。ですから、いくら勉強する時間を増やしても、スマホを見る時間が長ければ、勉強した結果が得られない、結果としてスマホを多くの時間使う人は学力が低いと言う相関関係が立証されているのです。

スマホを完全否定されてはいませんが、十代の大切な時期にスマホの使い過ぎは学力に悪影響を及ぼし、勉強睡眠時間が削られるだけでなく、脳の発達が止まってしまふ。スマホを使うと「言葉を使う分野に悪影響が及ぶ」……これを聞いて、このままで大丈夫かと恐ろしくなりました。先生曰く「アナログ（紙）とデジタルのどちらがいいのかと言えば、アナログでできることは『できるだけアナログ』が脳には良い”そうです。とはいえ、私もスマホは使っていますし、便利さでデジタルが勝っている今の時代。脳の発達を止めないためにも、今からでもデジタルとアナログをうまく使い分ける必要があると思わざるを得ない講演でした。

