

# 深野中学校だより

《校訓》  
知性・創造  
錬磨・友愛

2026年3月2日  
校長 田中 健二

本当に少しずつですが、春の暖かさを感じる日が増えてきました。学年末テストも終わり、いよいよゴールが見えてきました。一年を振り返っての、まとめの時期でもあります。残すところ一か月。良い締めくくりができるようにしましょう。

先日大阪府の教育研究会で講演会があり、とても興味深い内容でした。その中で、印象に残ったことがあったので紹介したいと思います。講演名は「スマホ時代に育つ子どもたち」というもので、講演者は東北大学応用認知神経科学センター助教授の医学博士、榊浩平先生です。

人間の脳には前頭前野という部分があり、努力する、我慢する、自分をコントロールするといった「人を人たらしめる役割」を担っている重要なところで、より良く生きていくためにはこの前頭前野を鍛える必要があります。最も効率の良いトレーニングは、簡単な計算を早く正確に解くこと（私は100マス計算を思い浮かべました）や、音読（声に出して文章を読むこと）とのことでした。驚いたのは、脳がフル回転しているのではと思われたテレビゲームなどをしているときには、ほとんど前頭前野が働いていない事実です。スマホやタブレットで、毎日長時間ゲームに没頭している状態は、ちょっと考えないといけませんね。また、私たち大人にも耳の痛い話がありました。幼い子どもが作文に「ぼくはスマホになりたい!」と書いていたことです。親がスマホに夢中になり、子どもが自分よりもスマホの方を、親が一生懸命見ていると感じてしまっている。スマホと同じくらい自分のことを見てほしいという心の叫びを聞いたようで、ショックでした。

たしかに私たちの生活にはスマホをはじめとするデジタル機器は欠かせなくなりました。しかし、いまだに人が人としてより良く生きていくためには、少しアナログ（昔ながらの方法と言い換えてもいいかもしれません）な手順も必要だということが脳を医学的に（MRIなどの機器を使って）調べることで明らかだということです。こと家庭学習においてはデジタル1、アナログ2の割合が効果的だということでした。何事もバランスだと思うのですが、普段の生活もそうかもしれません。家庭での会話や読書、一緒に何かを体験するといったことの割合を増やしてみませんか。