

生徒指導便り NO.3

令和元年 7 月 5 日

星林高校生徒指導部発行

梅雨の長雨と蒸し暑さが続いています。生徒・保護者の皆様はいかがお過ごしでしょうか。先日、期末テストが終わり、ほっとした生徒も多いかと思います。しかし、「終わり」は「始まり」であり、この後の授業は 2 学期の中間テストに向けてのスタートになります。常に一歩先を見て行動することを日頃から意識しましょう。

スマホとのつきあい方

これから以下の質問に答えてください。

- ① ネットに夢中になっていると感じますか（例えば、前にネットでしたことを考えたり、次に接続するときのことをワクワクして待っているなど）
- ② 満足を得るためには、ネットを使っている時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか
- ③ ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか
- ④ ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着きのなさ、不機嫌、落ち込み、またはイライラなどを感じますか
- ⑤ はじめ意図したよりも長い時間オンライン状態ですみますか
- ⑥ ネットのために、大切な人間関係、仕事、教育や出世の機会を棒に振るようなことがありましたか
- ⑦ ネットのハマリ具合を隠すために、家族、治療者やほかの人たちに対してうそをついたことがありましたか
- ⑧ 問題から逃れるため、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといった嫌な気持ちから解放される方法としてネットを使いますか

このうち、「はい」が 5 項目以上あてはまる場合はネット依存が疑われます。さらに近年、WHO が「ゲーム障害」を精神疾患の一つとして認定するなど、ネットやゲームの過度な使用は健康に悪影響を及ぼすことが明らかになってきました。そして、その両方を手軽にできるのがスマートフォンです。私たちは、生徒のスマホとの向き合い方に危機感を覚えています。本校では依存状態まで達している生徒はほとんどないと思いますが、スマホの影響で成績が低下しているケースは多いのではないかと感じています。ある調査では、スマホの利用時間が 1 時間未満の生徒は成績が向上し、1 時間以上の生徒は成績が下降するという結果が出ています。スマホは便利ですが、あくまでも「道具」であり、使いこなす必要があります。高校生活で最も大切なことは自分を鍛えて成長させることです。しっかりと自制心を持ってスマホを利用しましょう。

気になること

①交通安全について

- ・以前にもお願いをしましたが、いまだに送迎の車が学校前の道路で停車、乗降をしているケースが見られます。通学生徒の安全確保のため、学校前道路での停車、乗降はご遠慮ください。
- ・学校周辺は道が狭く、車に加えて小学生などの歩行者も多くて危険な状況です。自転車登校の生徒は、安全な速度で事故のないように通行してください。

②ホールの利用について

- ・ホールの利用マナーは概ね良好ですが、一部の生徒が、ゴミの分別をせずに捨てているようです。誰かが後で分別していることを想像して行動してください。

今月の担当より（畠中）

～旅人の話～

ある町に一人の旅人がやってきました。町の入り口の門のところに一人の老人が座っていました。旅人は聞きます。「おじいさん、この町はどんな町？」
逆におじいさんは旅人に聞き返しました。「あなたが今までいた町はどんな町でしたか？」
旅人は答えました。「いやあ、前にいた町は嫌な人ばかりでろくな町じゃなかったよ。」
「そうですか、この町もあなたが前にいた町と同じ町です。」とおじいさんは答えました。
また、別の日に、別の旅人が町に来ておじいさんに聞きました。「おじいさん、この町はいったいどんな町ですか？」
おじいさんはまた聞き返しました。「あなたが以前いた町はどんな町でしたか？」
旅人は答えました。「私が今までいた町は、素晴らしい町で、人々は親切で、あんなによい町はありませんでした。」
「そうですか、この町もあなたが前にいた町と同じ町です。」とおじいさんは答えました。

これは昔からある有名な逸話だそうです。二人の旅人がやって来た町は同じです。町の入り口にいたおじいさんも同じ人です。この逸話からみなさんは何を感じますか。私は、同じ環境でも、どう考え・どう受け取るかによって、充実した日々を送るか、苦痛の日々を送るか、ということが変わってくると感じました。高校生活はやることも多く、忙しい毎日ですが、見方・考え方を少し変え、目的意識をしっかりと持ち、やらされるのではなく、自らやろうとすることで、日々の過ごし方が変わり、未来が変わると思います。

みんなの力でより良い星林へ