

# 生徒指導便り NO.2

令和2年6月12日

星林高校生徒指導部発行

6月に入り分散登校がスタートし、少しずつ学校生活・リズムになれてきていると思います。これからは通常事業もはじまり、中間考査が来週から始まります。気持ちをしっかり切り替えて、進路目標の実現に全力でチャレンジしてほしいと思います。

## スマホの使用について

スマホの普及率が増えるとともに言われるようになった「スマホ依存」。「スマホを忘れるとなんだか落ち着かない」「握ったまま眠ってしまう」こんな経験のある人、実はもう「スマホ依存」かもしれません。今回は「スマホ依存度」チェックテストを紹介します。以下の質問に対して、当てはまっていると思う項目を数えてください。

- ・食事中にスマホを見ていることが多い
- ・友達と一緒にいてもずっとスマホを見ている
- ・会議や宴会中などでも SNS が気になり、スマホを見てしまう
- ・もし SNS がなかったら、人間関係がなくなると感じる
- ・SNS に書き込むネタを作るために行動することがある
- ・自転車に乗りながらスマホを見ている
- ・TPO に関わらず、無意識にタッチパネルを触っている
- ・電車の乗り換えの時もスマホを見ている
- ・トイレの中にもスマホを持っていく
- ・スマホを握ったまま眠ってしまうことがある
- ・財布を忘れていてもスマホだけを持っていることがある
- ・着信していないのに、スマホが振動した錯覚に陥る
- ・分からないことはすぐスマホで調べる
- ・スマホを忘れてしまった日はとても不安だ
- ・朝起きてすぐにニュースや SNS をチェックする
- ・スマホの充電器を忘れるとつい買ってしまうのでいくつも予備を持っている
- ・電話より LINE の方が意思が伝わると思う

皆さんはいくつ該当しましたか？5個以上当てはまればスマホ依存が強いことになります。使用について改めて考えてください。

## 今月の担当より（岸部 源）

こんにちは。今年度から星林高校に赴任しました、岸部源です。皆さん、久々の学校生活はどうでしょうか。めまぐるしい日々を送っていると思います。高校で過ごす3年間はあっという間で、大学や専門学校、そして社会へとすぐに旅立つこととなります。それに対して、期待が膨らむ反面、誰もが不安を覚えます。ですが、大丈夫です。なぜなら、どこにいてもそこには人がいるからです。私達は人に生かされています。しかし、だからこそ私は皆さんに身につけてもらいたい力があります。それは「聴く力」です。「聴く」とは「相手の考えをいったんありのままに受け入れる」ということです。明らかに自分の考えと異なっても、初めから相手の話を否定してはいけません。いったん受け入れ、自分の考えと混じらせ、新しい考えを生み出す。これが、「話す」意味となり、「学び」になると思います。この1年様々な考えを聴いてください。そしてぜひ、たくさんの考えを聴かせてください。

## 気になること

登下校時の自転車マナーについてです。登校時、正門では1列でマナー良く通学してくれています。しかし、それ以外の道路では併走したり、車道へ大きくはみ出したり、イヤホン・携帯を触りながら運転していたと何件か連絡・報告があります。そのようなことは絶対にやめてください。マナーはもちろんですが、みんなの命に関わることです。あの時こうしとけばよかった、もっと・・・だったらと後悔することになります。自分の運転について再度見直してください。

