



◎「テクノロジー・ブレイク」

みなさん、中間テスト明けの土日はどんなふうにご過ごしましたか？クラブの試合や練習でいっぱいだった人。中間テストの結果を反省して勉強した人。家族と旅行やBBQで楽しんだ人。いろいろだと思います。中には、スマホで動画を見たり、ゲームをしたり、SNSで友達とやりとりをしたりして、気がつけば何時間も夢中になってしまった人も多いのではないのでしょうか。お家の人に叱られて、取り上げられて禁止にされた人もいるのではないですか。

実際、スマホやゲームは私たちの生活の一部になっていて、完全にテクノロジーを身の回りから隔離し続けるのは現実的ではありません。今後もテクノロジー溢れる社会の中で暮らしていきます。ネットやスマホを上手く使うことで、効果的な学習にもつながります。だから、極端なテクノロジーからの隔離ではなく、ほどほどの距離を取りながら、適度に使いこなせる能力を養うことが肝心です。

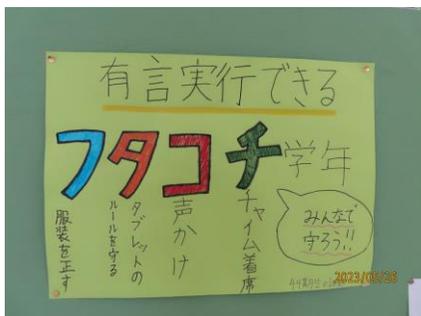
どうすれば良いか？それがタイトルに書いた「テクノロジー・ブレイク」という方法です。これは、勉強や仕事の間は必要以上のテクノロジーを手元に置かず、休憩時間にスマホやゲームを自由にやるというシンプルなものです。勉強をしているときにスマホが使える状況だと、平均6分に1回はスクリーンを見てしまうと言われています。誘惑が近くにあればあるほど、集中力は散漫になってしまいます。そして、実際勉強中にネットを見たり、SNSでメッセージをやり取りすると、学習効果や成績が下がります。「ながら作業」は効率が悪いのです。

だから、勉強や何かの練習など集中しなければならないときは、意識して誘惑を遠ざけておくのが効果的です。その上で、定期的に決まった長さの休憩をとって、スマホをチェックしたり、短い動画やゲームを楽しんだりする。自由にテクノロジーが使えるブレイク（休憩）をすることで、集中力のオンとオフの切り替えが上手くできるようになるのです。やるべきことに集中できるように、決められたタイミングで、テクノロジーを自由に使う時間を設ける。例えば、食事中や就寝時にはスマホを禁止にして、その他決まった時間にテクノロジー・ブレイクを設けると、生活のリズムが作りやすくなります。スマホやゲームにはまってしまい、毎晩夜更かししてしまうなんていうことは、大人も子どもも避けたいところです。

もうすでに「やりすぎ」の状態であると感じている人は、ゲームやスマホの時間をどうやって減らすかを自分で考えることが肝心です。ゲームは心の三大欲求を満たすので、減らすためには何か別の「代替物」を見つけてゲームと置き換えていくようにすることです。達成感があって、自分のためでもあり、人のためにもなること…掃除や宿題は身近な「代替物」です。スポーツや歌や楽器など自分の得意を磨くことも、自己有能感を高めます。友達と一緒に遊んで話をして交流を深めるのもいいですね。

修学旅行や宿泊行事では、ぜひテクノロジーから離れて、リアルに会話や体験をして「同級生と楽しむ」「画面には残せない思い出」の時間をたくさん過ごしてほしいです。中学生のみなさんが、今、自分にとって大切なことをしっかり考えて、時間を有効に活用してほしいです。

※参考文献 星 友啓 著 子どもの考える力を伸ばす教科書 (大和書房)



◎「フタコチ」 3年生の取り組み

3年生の修学旅行が6/4～6にあります。関東方面で、1日目は富士山周辺で体験学習、2日目はディズニーランド、3日目は東京都内散策というコースです。安全と利便性を考慮して、携帯電話の所持を検討していた時に、学級委員長が自主的に放課後集まって、自分たちで話し合っ

て自分たちで話し合っってポスターを作って、学年全体に呼びかけルールを守る、けじめのある行動ができるように啓発していました。

① 服装を正す ② タブレットのルールを守る ③ 声かけ ④ チャイム着席

保護者の同意書のもとに、許可することになりましたが、節度ある使い方をしてほしいです。時間やSNSのルールをしっかり守ってください。

◎ タブレット 授業でこんなふうに使っています



1年生の国語の授業では、①プリントで自分のわからない言葉（例えば“比喻”など）を調べたり、②物語の人物相関図を作成したり、③班で話し合った意見をまとめてロイロノートで提出



出 ④クラス全体で各班の意見を共有したりしています。

◎生徒会執行部 頑張っています

毎週金曜日の朝、挨拶運動をしています。先週は『英語で「good morning」挨拶しましょう!』と放送で呼びかけて実行しました。写真は、豆マッチの説明動画を自分たちで作成して、全校に配信している様子です。

