



見附市立見附小学校 学校だより

「自ら学び 進んで鍛え 共に伸びる見小の子」

# みしよ

No. 370

令和8年1月30日（金）発行

〒954-0052

見附市学校町1丁目3番89号

Tel 0258 (62) 0141



## スマホやゲームは「おやつ」

校長 後藤 正美

「スマホ症候群」は、ご存じだと思います。スマートフォンやゲームの長時間使用によって生じる、「首や肩のこり、眼精疲労、ドライアイ、頭痛、不眠、めまい、吐き気」などの様々な症状の総称です。WHOも認めた症状であり、世界的な問題となっています。16歳以下の子供にはスマホ自体を禁止する国も出てきました。長時間使用の悪影響は分かっているのに、一度手にしてしまうと依存の続く怖さがあります。

作家の俵万智さんは、我が子がスマホゲームを止めず、反発する姿も増えたことで悩みます。そこである日、以下のような言葉をお子さんへ投げかけたそうです。

（子供は）五感を刺激されることで、成長していく時期なのだから。ゲームについては、息子もやりたがってキリがなかったので一計を案じた。

「ゲームが面白いのは、わかる。でもね、これはおやつなんだよ。ケーキやチョコレートと同じ。おいしいからって、朝はケーキ、昼はポテチ、夜はチョコレートだったら、大きくなれないし、病気になってしまうよ。だからゲームも、おやつみたいに分量と時間を決めて、楽しくやろう。」

俵 万智『生きる言葉』（新潮社）より

いい得て妙だと思います。特に心身が急激に成長する小学生の場合、「主食」と言える「五感を刺激する体験」が不可欠です。「読む、書く、聞く、作る、かかわる、食べる」などのリアルな実体験ですね。スマホなどのデジタル体験では決して得られない時間です。14日には、3年生がネーブルみつけへ校外学習に出かけ、「まちの名人」にインタビューする機会がありました（上写真）。あいにくの雪道でしたが、子供たちや職員は多くの学びが得られたと満足そうに帰校しました。学校は「学びの拠点」であり、学校だからできる体験があります。人とかかわることで、本当の喜びや楽しさが生まれるのだと、子供たちの感想からも伺えます。

「鳥のちょうこくは、鳥を好きでいる気持ちがつまっていて、かんどうしました。」

「私たちのためにがんばってくれてうれしいし、見守りはかっこいいなと思いました。」

心身の正しい成長を促すためにも、「分量と時間」を確かめ、学校・家庭・地域と連携しながら実体験を積み上げてまいりましょう。