



密を避けるため1/9～11の3日間で結果をふまえて個人面談をしました。



道コンの日も高校生が勉強



道コンの結果を踏まえて全員の面談を行い、目標や志望校、学習のポイントについて話しました。



1/8の大雪、業者に委託して除雪してもらいました。



11/23日から毎週、土曜日、日曜日で計8回の入試直前ゼミを実施します。入試まで30日、ラストサポートです



土曜日は9時から4時まで、休憩時間は元気そうです！



21期生(24)で釧路振興局に勤務する小原史也君。今年最初の顔見せです。どうも今年は札幌に転勤になりそうです。



14期生(31)の江口 恵さん、昨年9月に起業した6期生何年かぶりに顔を見せてくれました。弟の17期生(28)の涼君も札幌で結婚し子供が生まれお父さんに。



昨年9月に起業した6期生(39)の中島紳護君。仕事も順調で忙しいそうで、とての涼君も札幌で結婚し子供も生き生きしていました。頑張れ、紳護！



2期生(43)の三ツ石弥菜子さんとご主人が来てくれました。冬キャンプにはまり、今年も1月2日からキャンプに行きました。

**入試まであと30日！**  
あつという間に1月も終わり、入試まで残り30日となりました。まだまだ寒さも厳しく、市内でも附属中学校で感染者が出ました。何となくコロナ感染が私たちの周りにも広がってきているように感じます。  
特に受験生の皆さんは、マスク、手洗い、換気に十分配慮し、体調管理にも十分注意し無理をせずに残り30日頑張らしましょう。  
世界的なコロナ感染の拡大で、先の見えない大変な時代を迎えます。不安やプレッシャーがあると思いますが、皆さんの将来に大きく影響する大事な「15の春」です。自分を信じて頑張らしましょう！  
27期生で江南高校3年生の八巻さんが彰されました。(釧路新聞から)



の内閣府特命担当大臣賞を受賞した。今年度は2325編(うち高校生は644編)の作文応募があり、受賞したのは最優秀賞(内閣総理大臣賞)4人、優秀賞12人、佳作20人で、道内からの入賞者は八巻さんだけ。  
釧路総合振興局によると、過去5年道内から優秀賞以上の入賞者はいないという。  
表彰状は20日、同校で山口修司総合振興局長から手渡された。  
八巻さんの作文の題は「共生社会のススメのために」。高校2年の号にボランティアで参加した小

学生の自然体験授業で発達障害を抱える児童と関わり、学んだことや共生社会について考えたことを文章にした。  
「受賞できると思わなかったのうれしい」と笑顔を見せる八巻さんの将来の夢は教育者。教育心理学や発達障害について勉強し、「子供一人一人の声を耳を傾けられる先生になりたい」と話している。  
以下の文章は長年お世話になっている札幌の学習塾「札幌進学」の八巻君のもの。  
**『本人級学級学級力つづく』**  
10学級550人、私が在籍していた向陵中学校はそんな感じだった気がする。当然、本人も先生たちも困ったことはなかったと思う。だから少人数を指す今の動きをどうこう言う気はあまりないが、本質を見誤ってはいけないと思う。  
この件にはあちこちでいろいろな意見を見聞きするが、昨年12月19日の日本経済新聞のコラム春秋が秀逸だと思う。  
以下 日本経済新聞から  
学校に子どもがあふれている。1962年に封切られた映画「キューポラのある街」は、のちに団塊の世代と呼ばれる少女少女らの成長物語だ。主人公ジュンの弟タカユキが通う小学校の学芸会は、講堂が立錫(りっすい)の余地もなく埋まっていた。子ども、子ども、子ども……。  
▼当時の小中学校は一学級の上限が50人。58年に義務教育標準法が施行される前は、60人ほどつめこむことも珍しくなかった。  
地域によってはそれが10クラス以上あったから、児童・生徒があふれかえるはずである。やがて段階的な引き下げが始まって上限40人まで減り、2011年度に小1だけが35人となっていまに至る。  
▼25年度までに、ようやく小学校全学年での上限35人が実現するそうだ。少子化で大半の学級がすでにそうになっているものの、制度の裏付けがあればもっと丁寧な授業ができるという期待は少なくない。  
しかし教室をどう確保するか、やる気のある先生を増やせるか、課題はいろいろある。学力向上に直結するわけでもない。  
▼ジュンやタカユキの時代がよかったなどとは言わないが、人数の多さが多様性を生む面もある。クラスの頭数が少ないと、かえって同調圧力が高まるかもしれない。などという心配をはねのけるために、少人数の「型」ばかりを追求するのではなく、中身をあれこれ工夫してほしいものだ。文部科学省の自己満足では困る。  
私と八巻君は同年齢です。私が在籍した春採中学校も1学年600人で全校生徒1800人という全国一のマンモス校でした。私は3年12組で52人のクラスでした。同調圧力など感じない、楽しい3年

間でした。  
教育の質が一クラスの人数で決まるわけではないことすら、文科省は認識していません。ましてや生徒一人一人にタブレットを与え、何をしようとしているのかも分かりません。ICTを使った教育とか小学校からのプログラミング学習や英語教育などすべてが「教育」の本質から外れていると思います。  
文科省の言ってきた「生きる力」とは？  
2月、3月、1、2年生は大事な学年末試験があります。何度も言っていますが、結果を出すことが出来るのは目標を持ち、それに向かう意識、そして日常の学習の積み重ねがとて重要で、そして目的意識の差は努力の差に、努力の差は学力の差になります。しかし、大事なのは学力だけではありません。社会が求めるのは自主性、発想力、コミュニケーション能力など総合的な人間力なのです。

28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月
休塾			富原・美原中1、2年定期		天皇誕生日 休塾		高専入試				武修館入試			★入試直前ゼミ⑧	★入試直前ゼミ⑦	建国記念の日 休塾					★入試直前ゼミ⑥	★入試直前ゼミ⑤	学力テスト				

コロナの感染が広がっています。検温、マスク、手洗いを！

ストップ 過保護・過干渉！

公立高校入試まであと30日

2月の予定

## 「スマホ脳」強い依存症に警鐘 ベストセラー著者の精神科医に聞く

スマホはドラッグのように依存性が高いという（写真はイメージ）＝ゲッティ  
「スマホをポケットに入れておくだけで学習効果が著しく下がる」「1日2時間を超えるスマホ使用は、うつ病のリスクを高める」――。脳科学に関する世界中の研究結果をもとに、スマホなどデジタルメディアの悪影響を告発する「スマホ脳」（アンデシュ・ハンセン著、久山葉子訳、新潮新書）が話題だ。本書によると、スマホは依存性が高く、脳内のシステムを支配してしまうという。著者でスウェーデンの精神科医であるハンセン氏に聞いた。

【牧野宏美 / 統合デジタル取材センター】

### 「スマホが存在するだけで集中力が低下」

――本書は膨大な数の研究結果を引用し、デジタル化する社会に警鐘を鳴らしています。日本を含む13カ国で翻訳され、世界的ベストセラーになっていますが、なぜ執筆しようと思ったのですか。

◆精神科医として病院に勤務していますが、近年、不眠を訴える若い患者が非常に増えたことがきっかけです。話を聞いてみると、スマホをベッドの中に入れて持ち込んでいる人が多いことに気がきました。スマホを寝室に置かず、目覚まし時計で起きるようにとアドバイスすると多くのケースは改善しました。

現代人は平均して1日2600回以上もスマホを触り、コロナ禍においては外界とのライフラインになっています。このようなスマホに頼る行動様式への変化は、人類史上最も大きな変化でしょう。便利になったはずなのに不調になる人がいるという矛盾を、科学によって解き明かしたいと考えたのです。そこでネイチャーなど有名な科学雑誌に掲載された、米国を中心とした世界中の論文を何百本も読みました。驚いたのは、人間がいかに集中力を乱すものに対して弱いかということです。特に大学生を対象にした記憶力と集中力の調査で、スマホを教室の外に置いた学生の方が、サイレントモードにしてポケットにしまった学生よりも記憶力などが高かったという結果には衝撃を受けました。つまりスマホの存在が少しでも感じられる状況にあれば、認知能力の容量が減るということです。

### 「スマホは最新のドラッグ」 脳の報酬システムを支配

――なぜそんなことが起こるのでしょうか。

◆スマホは「最新のドラッグ」と言っているほど依存性が高いものです。これは脳内の報酬システムと関係しています。脳は元々、生き延びるために周囲の新しい情報を取り入れることによって、報酬としてドーパミンという快感を感じる物質が放出されるようになってきました。現代はスマホやパソコンが新しい情報を運んでくるため、クリックする度にドーパミンが放出されるのです。さらにドーパミンは、新しい情報を得られるかもしれない、という不確かな状況の方がより多く放出されます。チャットやメールの着信音が鳴ると「大事な連絡かもしれない」とスマホを手に取りたくなるのはそのためです。

中でもフェイスブックなどのSNSは「大事な情報更新があるかもしれない」と報酬システムを強くあおり、投稿に対して「いいね」などの反応が来ることで承認欲求も満たしてくれるため依存性が高まります。

こんなエピソードがあります。フェイスブックの「いいね」機能を開発した人物は、その依存性の高さに気が付き、自らスマホ使用を制限するためのアプリをインストールしました。iPadを開発したアップル社の創業者、スティーブ・ジョブズ氏は「自身の子供のそばにはiPadを置くことすらしない」と話し、マイクロソフト社の共同創業者、ビル・ゲイツ氏は子供が14歳になるまでスマホを持たせませんでした。



――「人間の脳はデジタル社会に適応していない」ということですね。

◆人間の進化の構造と結びつけて考えると分かりやすいです。現代においても、人間の脳は基本的に石器時代のままなのです。例えば私たちはカロリーのある食べ物を欲しますが、これは石器時代にはカロリーのあるものは入手しにくい貴重なもので、見つけたものはすべて食べなければ生きていけません。今ではカロリーは安価に手に入りますが、カロリーへの欲求は残っているために摂食しすぎてしまい、肥満や生活習慣病が増えました。同じように、周囲の危険を察知するために気が散りやすい性質も現代人に引き継がれています。ですから脳はデジタルメディアのように気を散らすものに対して脆弱（ぜいじゃく）で、仕事や勉強の際に必要な集中力をそがれてしまうのです。

### デジタル教科書は集中力を奪う？ 運動は有効な対抗策

――新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、日本でもオンライン授業が増え、タブレットを使う「デジタル教科書」を導入する動きが加速しています。本では「タブレット端末での学習効果は紙の教科書よりも著しく劣る」という研究結果も紹介しています。

◆はっきりした理由は分かっていませんが、一つは長期記憶は空間記憶と深い関係があり、紙の本であれば記載内容を「前の方に載っていた」など掲載場所と

結びつけて覚えることができるからかもしれません。もう一つは、タブレットのスクリーンが脳に報酬を与え過ぎるため、常にそのことを考えてしまい、スクリーンを読んでいるだけで気が散ってしまっている可能性があります。集中は経験を記憶に変えるための懸け橋で、学校教育においては非常に重要ですが、気が散ると、読んだ内容を覚えられないのです。

とはいえ、デジタル学習ツールが偉大なのは確かです。新型コロナのおかげでオンライン学習の新たないいツールが生まれましたし、有効な面もあると思います。教育のデジタル化を進める上では、こうした科学的な研究結果を考慮する必要がありますでしょう。

大人のテレワークも同様です。人間の脳は複雑な作業を同時に行う「マルチタスク」が苦手です。例えばパソコンで難しい書類を作成している時に、頻繁にメールやチャットをチェックして返事をするのは効率的ではありません。能率よく働きたいならマルチタスクはやめることです。メールチェックは30分か1時間ごとと決めた方がいいでしょう。

――新型コロナの感染対策として外出を控えると、どうしてもスマホの利用時間は長くなってしまいます。どう対処すればいいのでしょうか。

◆新型コロナによる危機は極端な状況で、デジタルメディアは私たちがウイルスを広めずに連絡を取り合うことを助けてくれています。そこに疑いの余地はありません。新型コロナとデジタルメディアの使用との関係について、多くの研究が現在進行中ですが、まだほとんど結果が発表されていないため、影響は分かりません。

今回、私たちが気付いたのは、実際に会わなければ失うものがあるということ、すなわち孤独を感じるということです。人は非常に社会的な生き物で、社交の欲求には会うことも含まれています。人はリアルに会わなければいけないのです。デジタルメディアは非常に貴重ですが、あくまで補足的なツールであり、実際に会うことは置き換えることはできません。もっと賢く使う必要があります。一つのスマートな対策として、運動をお勧めします。短時間の簡単な運動を続けるだけでも集中力を高め、ストレスを予防する効果があります。

### SNSの仕組みにも問題 議論で事業者に圧力を

――日本ではSNSによる誹謗（ひぼう）中傷が社会問題になり、自殺に追い込まれる人までいます。なぜ誹謗中傷が止められないのでしょうか。

◆スウェーデンでもSNSによる投稿をきっかけに自殺したケースがあり、最近、ネット上で誰かに死ぬように勧めることを犯罪とする法案が提出されました。SNSでは相手の反応が見えないため自己規制が働かなくなり、相手を傷つけるひどい内容を投稿してしまいがちです。また、SNSの仕組み自体にも問題があります。SNS事業者は、私たちの「注目」を引けば引くほど広告料などでお金をもうけられます。注目を引くために、アルゴリズムによって、私たちの心の中にある怒りや恐怖、ヘイトの感情を揺さぶるようなコンテンツを表示させる傾向があります。ですからSNSは私たちに必要以上に怒らせるのです。それについても意識しておかなければいけません。

SNSへの依存が進んだのは、こうした事業者の責任も大きいと考えています。私たちはSNSにどんどん時間を費やすようになり、睡眠や人と会うための時間が犠牲になっています。こうした負の側面を私たちが議論し、事業者に圧力をかけていくことで改善されていく可能性はあります。

毎日新聞 2021年1月4日



アンデシュ・ハンセン 1974年生まれ。ノーベル医学生理学賞を選定することで知られるカロリンスカ医科大を卒業後、ストックホルム商科大で経営学修士（MBA）を取得。精神科医としての業務の傍ら、執筆活動やメディア活動を続ける。前作「一流の頭脳」は人口1000万人のスウェーデンで60万部が売れた。



### 助け合い「何もしない」が半数近く 厚労省のネット調査

地域での住民や知人同士の助け合いの意識について尋ねたところ、半数近くが「何もしない」と答えたとの調査結果を厚生労働省がまとめた。23日に閣議決定された2020年版の厚生労働白書に盛り込まれた。厚労省は「家族や住民団体、NPO法人などの力も活用しながら、新たなつながりや支え合いをつくる必要がある」としている。調査は昨年12月にインターネットで実施し、18歳以上の男女3千人から回答を得た。地域での医療や福祉への関わり方について、していることを複数回答で尋ねたところ、「関われることはないので何もしない」が46.9%で最も多く、「日常の困りごとについて、友人・知人同士で助け合う」の32.1%、「近隣住民同士で助け合う」の27.1%を上回った。

65歳以上の高齢者人口は40年ごろにピークを迎え、未婚の高齢者も増えると思込まれる。白書では、日常で助けを頼れる人がいない高齢者は1990年の44万世帯から、2015年に160万世帯に増え、40年には230万世帯になると推計。支え合う意識がさらに薄まることが心配されている。（山本恭介）

いつの間日本人はこんな国民に！ 朝日新聞 DIGITAL 2020.10.23