

# 情報モラル啓発セミナー

10月16日(月)

今回の情報モラル啓発セミナーは、KARADA CONDITIONING「THANKS」代表 杉野 伸治 先生をお呼びして実施しました。例年、ネット上でのトラブルを取り上げることが多かったこのセミナーですが、携帯電話・スマートフォン・ゲームなどの使用が体にどのような影響を与えるのかという視点から話をさせていただきました。

60分のセミナーでしたが、生徒たちは初めて聞く内容ばかりで時間が短かったと感じたようです。特に何気なく使っているスマホですが、使いすぎると体のいろいろな所に痛みが出ること、寝る2時間前を過ぎて使用を続ける習慣が続くと睡眠障害になり、学校の授業では1時間目から寝たりするようになるという話を聞き、生徒自身が自分のこととして考え、日常を振り返っている姿が印象的でした。また、スマホやゲームに依存することで、イライラする、痛みに耐え切れない、目標をもて



ない、国語力が下がるなど、体への影響だけでなく心や知能についても影響しているという話があり、どのようにスマホやゲームと付き合っていくか、使い方や使用する時間、時間帯などについてももう一度ルールを家族で考えないといけないと思ったようです。

最後に、「何事も最後までやり抜くことが大切」という話がありました。テストの点数が良い悪いだけでなく、その過程であきらめず継続して取り組んでいるか、学校の勉強を通して身に付けられることについて、改めて考えさせられる良い機会となったと思います。



- 今回の情報モラル啓発セミナーで多くのことを学びました。(中略)身近に関わることから話が聞けたことで、自分のゲームやスマホの使い方を改めていきたいと思いました。まずは、21時以降のスマホ利用をしないことから始め、コミュニケーションを取ることを大切にしていきたいです。親と協力して利用時間を制限しようと思います。また、将来子どもができたとき、しっかりとした教育をするようにしたいと感じました。(3年女子)
- 僕は睡眠障害の疑いがありました。授業の1時間目から寝てしまっています。やはりスマホの使いすぎだと自分で分かりました。あと、国語がすごく苦手で漢字がすぐに出てきません。今回の話を聞き、スマホの使い方を気をつけたいと思います。(3年男子)
- 杉野さんのお話は興味深く寝ている暇はないと感じました。私も大きな木のように木陰に人をたくさん呼べるようになりたいです。そのためにはスマホの時間をしっかり守り、また寝る2時間前にはスマホやテレビをやめて目をしっかり休ませてから寝るようにします。最初はきついかもしれませんが、少しずつでもスマホを触らないようになりたいです。今日の話は自分のためになることばかりでした。ありがとうございました。(2年女子)
- 今回の講話を聞いて、改めてスマホは怖いものだなと思いました。僕は高2の冬頃、携帯を買ってもらい持ち続けていますが、SNSをしなければよかったなと感じました。いまTwitterとLINE両方やっているのですが、11時くらいまでしてしまうことがあります。怒りっぽくなったり、寝つきが悪くなったりしたことがありました。今日からは夜9時からは携帯を使用せず早めに就寝し、成長ホルモンを分泌させて身長を伸ばしたいです。また、認知能力と非認知能力では非認知能力の方が影響してくるので、普段の勉強から身に付けていきたいと思いました。最後に僕たちは次世代の子どもを育てる立場になる人間なので、子どもは18歳になるまで携帯は持たせないようにしたいです。そして普段からチャレンジ精神を持ち、やり抜く力を磨き、将来のために今日から始めたいと思います。(3年男子)