

学校だより

大田区立大森第八中学校

令和7年3月3日 第11号

考えよう デジタル社会との付き合い方

校長 保谷 満

先日4年ほど前にベストセラーになった本を読みました。それによると「デジタル化が進む今、人間はどんな危険にさらされているのか、この10年の人類の行動変容はあまりにも大きな変化で想像以上に深刻な影響を及ぼすかもしれない。現代人、特に若い人の間で心の不調を訴えている人が増加しているが、その一因はデジタル化したライフスタイルにあるのではないかとあります。スマホやSNSの普及は座っている時間を増やし、睡眠時間を激減させた」とあります。

さらに「人類が誕生してから99%の時間を狩猟と採集の暮らし方をしてきたその脳や身体は生物学的にみると今でも当時の生活様式に最適化されている。多くの人が物質的には恵まれているのになぜ不安を感じているのか、その答えの一部は、私たちが暮らす世界の取り巻く環境が人間の進化と合っていないことが私たちの心に影響を及ぼしている。人はなぜ楽しいことよりネガティブな感情やストレスが大きくなるのかということも、太古の昔は常に命の危険に晒されてきた生存のための戦略である。スマホが机に置いてあるだけで集中力が妨げられ、記憶に残らない。就寝場所に置いてあると睡眠の質が低下するといった研究結果も出ている。SNSはあまりにも個人の情報が多く、常に人と自分を比べることによって自己肯定感が低下する。脳の中で最後に発育を終える前頭葉にとって悪影響を及ぼし成人に比べ依存症になりやすいこどもはSNSを制限すべきである」等とあります。これらの情報が全て正しいとは限らないにしても一考の価値はあります。

生まれた時からSNSやスマホが存在した中学生の皆さんの自衛策としては、機器に触らない、利用しない時間を意識して作る、ストレスを予防、軽減し心を健全にする策としては、どんな種類にせよ運動することが対策では一番だそうです。

これからの時代、生成AI等ますます進化していくと思いますが、人類の命や心身の健康を守るために、社会に流されず自ら距離をとって防衛していく必要があります。

3月の主な予定

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 3日(月) 専門委員会 都立発表 | 11日(火) 都立二次試験 |
| 4日(火) 笑顔と学び体験プロジェクト | 12日(水) 卒業式予行 職員会議 |
| 5日(水) 校内研修会 | 14日(金) 入級説明会(8) 二次発表 |
| 6日(木) 都立二次出願 | 19日(月) 卒業式 |
| 7日(金) 卒業遠足(3)
交通安全教室(1) | 21日(金) 保護者会(1)(2) |
| 10日(月) 全校朝礼 | 24日(月) 美化日(ジャージ登校) |
| | 25日(火) 修了式 |

今月のきらめく八中生

バレーボール 大田区バレーボール冬季大会 優勝



1月18日(土) 大田区ものづくり教育学習フォーラム ものづくり競技会



1月24日(金)～1月30日(木) 大田区連合書写展

1/30 大田区立中学校席書会



2月14日(金)～2月19日(水) 第78回東京都公立学校美術展覧会

東京都美術館



1月31日(金) 2年社会科見学(都内)



2月28日(金) 1年社会科見学(鎌倉)

※昨年末ご協力いただいた学校評価アンケート集計結果を掲載します。保護者の方とお子様の意識について、ご家庭でも話題にさせていただけたらと思います。

今年度も本校の教育活動に対して御理解と御協力をいただきありがとうございました。