

「1時間の壁」がそこに

先週から、玄関ホールに掲示してある「プチ・インフォメーション」を読んだ人は、どのくらいいますか？ そこに掲

示したパンフレットのタイトルは、「**スマホを長時間使っても勉強してれば大丈夫！って本当？**」です。ずばり結論は、「**大丈夫ではない！**」というものです。この調査・分析は、東北大学と仙台市教育委員会が約4万2千人の小5から中3までの生徒を対象に、3年間追跡調査して結論付けたもののようです。データからは、30分も家で勉強をしてない生徒よりも、2時間以上勉強している生徒のテストの点数が低いとい結果です。「なんで、2時間以上もしているのにテストの点数が低いのか？」それは、スマホを4時間以上も使っているからです。単純に、「2時間+4時間=6時間」となると、6時に家に着いたとしても、勉強とスマホで夜12時になってしまいます。食事やお風呂は？ それを入れると、寝る時間は夜の1時過ぎ。それとも、勉強しながらスマホも使っているとか。それでは勉強に集中できるはずがないです。分析結果の中には、「2時間以上勉強して、スマホは1時間より少ない生徒の成績は上がっている」という結果も出ていました。1時間以上使っていると、データでは確実に成績が下がっています。どうやら、「**1時間の壁**」があるようです。そして、あのパンフレットには書いてなかったけど、スマホを1時間以上使い続けてきた生徒は、使うのをやめてもしづらくは成績が下がってしまう傾向もあるんですって。ほんまに、「えらいこっちゃ！」と思いませんか。



今の時代だから、スマホ等を使うなどは言いません。でも、1時間以上使うと2時間以上勉強をしても、その努力が報われない可能性が高いということです。個人的差はあるとは思いますが、4万人以上のデータから出てきた結果です。その信頼度は高いのではないのでしょうか。ちなみに、千代田中学校で7月にアンケートを行った結果では、ふだん家で1時間以上スマホ等の電子機器を使っている生徒の割合は約60%でした。スマホ等を使っている生徒は、自分の努力を無駄にしないためにも、「1時間の壁」を意識して使ってみませんか。

自らも「命を守る行動」ができる準備を

7月の西日本豪雨災害、9月に入って台風21号が四国・関西で猛威をふるい、そして、北海道胆振東部地震で甚大な被害が。大きな自然災害が日本の広範囲で続けて起こりました。たくさんの方の尊い命が犠牲となり、今も復旧作業に多くの方が懸命に動いておられます。日常の生活があんなにも一瞬で壊れていく、自然の驚異に改めて怖さを感じました。「いつ・どこで・どんなことが」起こるかわからない状況です。改めて「万が一」に備える。そして、「意識と知識」を備えることが大切です。自分の家の周りや通学路を、改めて「危険」という視点で観察してみましょう。山が迫ってきている場所や川・用水路がある場所は。もっと言えば、くまがこれまで出た場所、交通事故がおきた場所や起こりそうな場所と、視点を広げることでも大切です。自分だけでなく家族の方ともそんな話をしてみると、もっと多くの情報を得ることができると思います。また、危険な状況を感じた時はどこへ避難するのか、どのようにして身の安全を確保するのかと「命を守る行動」も考えておきましょう。そういった「自分の命は自分で守る」、そのかまえを意識だけでなく知識としても、私達はもっておく必要があると強く感じました。

