弥栄中図書館だより

発行日　平成 29 年 3 月
学校図書館司書　横山貴子

学校保健委員会「メディアと健康について考えた」今だから…

◇「メディア」についての本を読んでみよう

「ストレス発散」「気分転換」「話の共有」「情報の入手」…これは弥栄中の生徒がメディアを利用する理由や利用する上で考えられるメリットとして挙げたものです。
まずはみんなが挙げたようなメリットを感じられる本を紹介します。

◎「想いが届くあの人のことば」④　今伝えたいメール・ブログ　（学研）

10 名の有名人のメールやブログの中にある人々の心をつかむ言葉を紹介。その人の生き方やその言葉がどのように生まれたのかもわかるようになっている。例えば、ソフトバンクグループ代表の孫正義さん…「やりましょう」「できました」の即断即決で有名だが、本書では東日本大震災でのツイッターのやり取りが紹介されている。

◎ドキュメント・ユニバーサルデザイン「もっと伝えたい」　藤田康文著（大日本図書）

IT（情報技術）の発達で「コミュニケーション」をめぐる環境が大きく変わりつつあることは誰しも感じているだろう。この本では自分らしく生きるために IT を利用する人たちが紹介されている。例えば、体を動かすことも言葉を発することもできない子どもとその母との「対話の手段」として使われているのは目の動きや脳波でスイッチを押す器械だ。
さまざまな特性をもった人々の生き方を支える IT 技術の進歩はありがたい。

次はデメリットを考える本の紹介です。ここでは紹介しきれないほどたくさんの本があります（それほど様々な問題が存在するということでしょう）が、生徒の意見で挙がった「ネット依存症」「生活習慣の乱れ」「睡眠不足がもたらす体への影響」などを中心に紹介します。知ったうえでどう向き合っていくのかはあなた次第です。

まずは、阿部先生の「脳のはたらき」や「睡眠」お話を思い出しながら読んでほしい一冊。

◎「上手な脳の使いかた」　岩田誠著（岩波ジュニア新書）

毎日、私たちは脳を使って学んでいる、だから脳の仕組みを知り、どんなふうに使えばいいか、上手に働かせるためにはどんな学び方をすればいいか、そのヒントをこの本からもらおう。わかりやすいので、自分に合った学び方をすぐに試してみてほしい。

◎「脳はなにかと言い訳する」　池谷祐二著（新潮文庫）

日常生活を送る中で、私たちが気づかぬうちに脳が実行していることはたくさんある。海馬の研究者が解き明かす、今まで知らなかった脳の仕組みと働き。

（引用：2 年生・国語教科書　P183）

◎2 時間の学習効果が消える！「やってはいけない脳の習慣」

川島隆太監修・ 横田晋務著（青春出版社）

「2 時間以上勉強しても、4 時間以上スマホを使っていると『勉強はほとんどしないがスマホも使わない』という子どもの成績と同じか、それ以下になってしまう。せっかくやった学習内容が消えてしまうのだ」(本文より)

学校保健委員会に出席された親からの意見の中に「親も気をつけたい」とありました。7 年間に渡る約 7 万人の科学的データから導き出された本書の内容は子どもと話し合うのにぴったりだと思います。

最後に紹介するのは

◎「英雄の書」　黒川伊保子著（ポプラ社）

「失敗」は人生をドラマチックにしてくれる始まりである。「孤独」が脳の成熟に必要不可欠である。「眠り」が失敗を「進化」に変える…脳科学者が提案する人生を切り開く方法をぜひ。

ネット依存は病気です

＜遠藤　美季＞

＞2＜

時間泥棒にご注意

大人向けのインターネット講座で「ネットが子どもから奪うものは何ですか」と聞かれたことがあります。私は「時間」と答えました。

ネットは適度な距離で利用すれば便利で楽しいものですが、その魔力に引き込まれ、大切な時間をネットに奪われてしまう人もいます。問題は、当の本人が何を盗まれたのか気付いていないことです。

いつでもどこでもネット接続が可能になり、情報を更新することに夢中になった子どもたちは、あらゆる時間を失いつつあります。「暇な時間」もその一つ。中には退屈な時間は、子どもが自分と向き合い、成長するために必要なものなのです。その時間を奪えば、自分の頭で物を考えない人間を育ててしまうこと

常に使えるネット環境は、他にも子どもたちから「遊び」「学習」「睡眠」「運動」「家族だんらん」などの時間を奪っています。ネットの利用時間と学力低下の問題は何度となくニュースに取り上げられています。ネット依存の講座後、自分のネット利用を振り返り、こんな感想を書いた高校生がいました。

「自分は今まで暇つぶしにネットを利用していた。勉強時間、家族の会話などかけがえのない時間が失われていたことに気付き、もったいないと思った」

大人だから分かる時間の大切さを伝え、子どもがそれを奪われていたことに気付くきっかけを与えていかなくてはならないと思うのです。（情報教育アドバイザー）

「心の成長」を止める

と、「時間をつぶす行為」と知りつつ、あえてネットを使う子もいます。

になりかねません。ともすれば「心の成長」がそこで止まってしまうこと

Ｈ２６．１１．１６　山陰中央新報　より