

セルコンだより

入学説明会 号
2026年1月31日
豊橋市立中部中学校

セルフコントロール、できていますか？

中部中学校では、セルフコントロール（自分の心と体の健康のために、誘惑に負けずに自分で考えて行動すること）力を鍛える活動を進めています。スマホやゲームなど、やりたい放題になっていませんか？子どもが自分でメディア時間をコントロールできるようになるまで、親子でしっかりとルールを決めて、保護者がメディア時間を管理をしてください。

入学説明会講演会 NPO法人You & Me事務局長/教育コンサルタント 倉石宗範 氏
「スマホ・ネット・ゲーム依存から子どもを守る」より一部抜粋

若い脳ほど依存度は高くなる

成長期の脳は特にネット・ゲーム・スマホ依存に陥りやすい。



脳の発育は18歳まで
脳は18歳まで成長し続けます

未成熟な脳の特徴
良いことも悪いことも吸収しやすい

タバコやお酒に年齢制限があるのと同じ

中学生の脳は発達途中なので、依存に陥りやすいです。
依存になってしまうと、回復はしますが、治りません。

治らないのは
こわいね！



スマホ・ゲームで脳が変化

キレル！（情緒障害）
やめられない！（依存）
成績が落ちる！（脳疲労）

スマホやゲームのやりすぎで脳（特に前頭前野）が正常に動かなくなります。

それは困ります！



家で勉強を毎日2時間以上する子 **数学** 家で勉強を毎日30分未満の子

スマホ、携帯 60分未満	757ん	スマホ、携帯 60分未満	647ん
スマホを 4時間以上 すると	577ん	スマホを 4時間以上 すると	487ん

こんなに成績に影響するなんて…



「H25年学習意欲の科学的究に関するプロジェクト:仙台市」の結果から、スマホをさわる時間が短いほうが成績が良いことがわかります。

心配な「デジタルネイティブ」の将来

4 ない人間

- 1/ **考えない** → すぐに検索してしまう。数学の問題や、語句を検索したりするすぐに検索するのでも覚えられない。
- 2/ **我慢できない** → 前頭前野の障害 すぐリセットしたくなる
- 3/ **がんばれない** → ドーパミン神経の障害(機能低下)好きなこと、やりたいことがなく、がんばれない
- 4/ **思いやれない** → 社会性の発達が阻害され、対話が苦手。共感が低い。スタンプが便利で、つながる努力をせずに済む。

「4ない人間」ならないように、セルフコントロール力を高めていきましょう。

セルフコントロール
することが大事！



本日の倉石先生の講演会資料は、右のQRコードからアクセスすることができます。著作権フリーですので、ご活用ください。

