

もお気づきと思いますが、多くのSNSが「いいね！」のシステムを組み込んだアプリを使っています。私たちの脳は「いいね！」をもらって、いわゆる報酬系が刺激され気分が良くなりますが、そういう脳の働きを研究した「依存症ビジネス」が、今のIT企業の主流になっています。つまり、“私たちがスマホを使っている”のではなく、“スマホがわれわれを使っている”わけです。

そろそろ私たちは、IT企業の金もうけに、全国民が、世界中の人が踊らされていることに、そしてこの依存が進めば、われわれの脳がおかしくなり、うつ病や不眠症、依存症といった恐ろしい病気になってしまうことに気づかなければなりません。

著者のキャサリン・プライスは問いかけます。

あなたが本当にやりたいことって何？

そして、われわれに呼びかけます。

スマホから主導権を取り戻し、自分らしい生き方を始めよう やり直そう

では、どのようにして主導権を取りもどすのかについては、本を読んでもらうしかありませんが、ものすごく簡単に言うならば

自分に意識を向け観察し、自分で選択して制限しながら使う

ことのようにです。「自分はどうしたいのか？」「本当にこうやってネットニュースを見て過ごしたいのか？」「やりたいことを差し置いてスマホ頼りでいいのか？」と意識を向けていくこと…。プライス氏はそれを「マインドフルネス」と紹介していました。そして、30日間のプログラムの中で一番先にやることは、自分のスマホ利用時間を知ることです。

みなさんのスマホ使用時間は、どれくらいですか？

カンガエル算数

先月のお題(有名中学入試問題より)
120円切手を85円切手よりも10枚多く買ったところ、120円切手にかかった金額は85円切手にかかった金額よりも3300円多くなりました。
120円切手は何枚買いましたか？

85円切手の枚数をa枚とすると120円切手はa+10枚。
 $120 \times (a+10) - 85a = 3300$ $35a - 1200 = 3300$
 $35a = 2100$ $a = 70$ 答え 80枚(中1レベル)

しかし、これは小学生の解き方ではありません。
 $2100 \div 35 = 70$ なら小学校4年生レベルです。

算数の問題を解くカギは、問題の状況を理解し、その子なりにイメージできることです。その時、理解の手助けとなるのが、友だちとの対話だったり、図や絵(特に線分図)を

使って説明できることだったりすると思います。
たとえば下のようになります。

青: 120円切手に払ったお金	2100円	10枚分
赤: 85円切手に払ったお金	3300円	1200円

120円切手は10枚多く買ったので、その分の差額1200円を3300円から引くと2100円。つまり120円切手、85円切手を同じ枚数だけ買った時の差が2100円ということ。二つの切手の差は35円なので、 $2100 \div 35 = 70$ 85円切手が70枚なので、120円切手は10枚多い80枚となります。

では、今月の問題をどうぞお楽しみください。

今月のお題(有名中学入試問題より)
ジュースを5年生の6人に2本ずつ、6年生に4本ずつ配るには3本足りません。そこで全員に3本ずつ配ると5本余りました。6年生は何人いますか？



いくせい通信
Smile up!
～ワタシがスマホを使っている?～

2025.06.20
No. 3
酒田市青少年指導センター
酒田中央西町2-59
TEL 0234-24-2901

6月定例会～赤坂教育長講話

6月6日(金)の定例会には、22名もの推進員のみなさんから参加していただきました。また、その後開かれた育成部会、指導部会にもご参加いただきありがとうございました。

今回、指導部企画の研修は赤坂教育長のお話でした。赤坂教育長がこれまで現場でたずさわってきた教育に向けての思い、スタンスは本当に温かさを感じるものでした。教育長さんのお話にみなさん真剣に耳を傾け、一生懸命にメモを取っていらっしゃる推進員もいましたね。

お話の中で、酒田の教育についても語っていただきましたが、この中には青少年育成活動にも通じるお話がありました。たとえば

子ども主体の学校

子ども主体の行事「子どもが行事を創る」

などは、まさに今われわれ推進員が進もうとしている育成活動と同じ方向のお話でした。運動会のすべてを子どもが創ることはありませんが、ある競技の内容、ルールなど、子どもたちに任せられるところは任せ、「自分で考えて行動する経験知(値)を増やす」ようにしてあげるわけです。うまくいっても、たとうまくいかなくても大切な経験値として積み上げることができます。小学校1年生から、青少年に至るまで「子ども主体」ということを考えながら教育・育成していけば、きっと子どもたちは、さまざまなことを自分事としてとらえ、主体的にかかわろうとする人へと成長していくのではないかと思います。

赤坂教育長様、お忙しい中ご講話いただき本当にありがとうございました。



警友会 佐藤 充様

警友会 鈴木 茂様

民生児童委員 阿部克子様

民生児童委員 加藤武雄様

少年輔導員 今井 司様

長期功労指導委員表彰

令和7年度、指導委員研修会におきまして、長年にわたり指導委員としてご尽力いただいた5名のみなさまへ、山形県青少年輔導連絡協議会より感謝状が贈呈されました。

南遊佐地区活動紹介～しょうぶたたき～

定例会でもご紹介しましたが、南遊佐地区推進員の土岐田さんからお誘いがあり、地区行事の「しょうぶたたき」を見てきました。無病息災を願ったり、邪気・悪霊・厄払いだったり、地域によってちょっとずつ違うようです。

土岐田さんの紙芝居もなかなかのもので、しかもその紙芝居の絵は、66年前に描かれたものなのだそうです。

土岐田さん、ご紹介ありがとうございました。他地区の活動もぜひお知らせください。できる限り取材に参りたいと思います。



地域活動研修会・懇親会(〇〇杯争奪モルック大会)

7/12(土)14:30～

出欠のお返事7/4(金)まで必ずください(くわしくは案内でご確認を)

＜「賞品になりそうなもの」についてのお問い合わせ＞

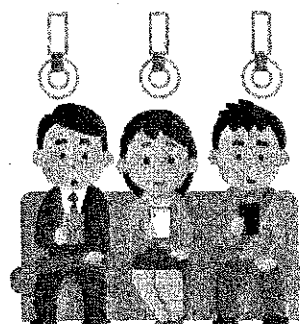
推進員の方や参加予定のOBの方から、「賞品になりそうなもの」についての質問がありました。高価な物やもらってうれしそうな物でなければ、たとえば「ビール2本」とか良質なギフトセットとか、景品でもらったクオカード(図書カード)など、そんな感じの賞品になりそうな物でいいです。どうかあまり深く悩まないでご持参ください。



みなさんは、一日どれくらいスマホを触っていますか？

目覚まし時計代わりに使っている人は、お目覚めのファーストタッチがスマホになっているわけですね。iPhoneならスクリーンタイムを使えば使用時間などがわかりますし、Android版スクリーンタイムはDigital Wellbeingでわかるそうです。一度確かめてみてください。

昨年度のSmile up!No.11でもお伝えしましたが、今の子どもたちは、平日の平均で小学生(4～6年生)が226.3分(3時間46分)、中学生が282.1分(4時間42分)、高校生にいたってはなんと374.2分



(6時間14分)もの長い時間、ネットに接続しているのです。

私たち大人は子どもたちのスマホやゲームのことを心配していますが、実はわれわれ大人も心配な状況じゃありませんか？満員電車(こちらではあり得ませんが)の中は、ほとんどの人がスマホを見てるか寝てるかという話を聞きます。自分のことをふり返ってみても、ついついネットニュースを開き、いくつかの記事についつい引き込まれ、ついついだらだらと時を過ごしてしまう。ちなみに、私たち専門指導員は、短い人で週平均1時間弱、多い方で週3時間ちょっとでした。

物忘れのような現象は、お年を召した方なら「順調な成長です！」と笑って済ませられますが、まだまだバリバリの50代、40代の方なら“老化現象”というには早過ぎます。「もしかして？」と疑ってみた方がいいのが脳の過労による「スマホ認知症」です。

みなさんは、以下の10項目のうちいくつあてはまりますか？

- ① もの忘れが増えた
- ② 名前が すぐに出てこない
- ③ 何かを取りに来て 目的を忘れる
- ④ 約束を ド忘れする
- ⑤ 3日前 何していたか 思い出せない
- ⑥ 話題のニュースを 3つ挙げられない
- ⑦ 最近 漢字が書けなくなった
- ⑧ 最近 簡単な計算を間違える
- ⑨ 検索すればわかることは覚ええない
- ⑩ スマホに頼り 道を覚えられない



先日行った指導委員研修会(参加者30名以上)で同じ質問をしたところ、該当項目が5つより少ない方はたったお一人でした。これってちょっと危なくないですか？

最近、出前講座の勉強にと「スマホ断ち」(キャサリン・プライス著/角川新書)を読みました。“30日でスマホ依存から抜け出す方法”が述べられていますが、くわしくは本をお読みいただくとして、本の前半は“私たちがなぜスマホにはまってしまいか”が中心です。ここに述べられている内容は、世界的ベストセラー「スマホ脳(アンデシュ・ハンセン著/新潮新書)」にも同じように載っています。

「ワタシがスマホを使っている」って思うけど…

法律で子どもたちのネット利用を規制する国や地域がありますが、なぜ国を挙げてまでやるのでしょうか？それは阻止しようとする相手が「スマホ」ではなく「巨大企業」だからです。GAFAといったIT企業が、スマホやゲーム・アプリをつくり出していますが、これらの企業は、スマホやアプリを使って、私たち利用者の気分をよくするよう、脳内物質(ドーパミン)でわれわれをコントロールしているのだそうです。詳しくは本に委ねますが、みなさん

