



# 日々明朗 日々努力

飯豊中学校  
令和4年度  
第6号  
令和4年7月8日  
文責：金田孝善

## 読書で頭を鍛え心を豊かに！

本校では、学習指導の重点の一つとして“読書活動”を挙げています。読書は、言葉や知識が増えたり読む力が高まったりすることはもちろん、視野が広がる、創造力が磨かれる、脳が活性化する、ストレスが解消されるなどたくさんのいいことがあります。さらに、読書と学力も深い関わりがあることがわかってきています。「脳トレ」で有名な東北大学の川島隆太教授グループは、「勉強時間が2時間未満であれば、勉強時間にかかわらず読書をする子どもほど成績が高い」（『本の読み方』で学力は決まる』青春出版社）という研究結果を発表しています。

今日から今年度2回目の「読書週間」がスタートしました。内容としては、朝読書を延長して35分間本に浸る“たっぷり読書”や学芸委員による“推薦本の紹介”などです（1回目は、学校司書によるブックトークやいのちの絵本のリレー読書も行いました）。普段はなかなか本を読むことが少ない生徒も、この機会を利用して本に親しんだり、これをきっかけに読書が好きになったりすることを期待します。



「家読(うちどく)」という言葉をご存じでしょうか。「家読」とは「家族ふれあい読書」を意味し、家族みんなで読書することで家族のコミュニケーションを深めることを目的にした読書運動のことです。この運動が提唱された背景には、電子ゲームやインターネット、スマホの普及など、子どもたちを取り巻くメディア環境が著しく変化し、メディア漬けになった子どもたちの心は不安定な状態になったり、家族との会話が少なくなったりという現代の社会的問題があります。そこで、読書という方法で和やかな家庭環境をつくり、家族のコミュニケーションを図ろうとすることから始まったものです。

家族それぞれが好きな本を読み、読んだ本について話したり、同じ本を読んで感じたことや考えたことを語り合ったりすれば、家族間の理解や絆が深まります。静かで落ち着いた環境を整え、大人が読書に集中している姿を見せれば、子どもの読書習慣形成ばかりでなく、家族みんなの心の落ち着き、豊かさにもつながるのではないでしょうか。忙しい中学生ですが、比較的まとまった時間が取れる水曜日の午後や夏休みに、各ご家庭で取り組んでみてはいかがでしょうか。

# IT企業トップは我が子にスマホを与えない



スマホは、現在の生活には無くてはならないとても便利なツールです。平均で1日4時間、若者の2割は7時間も使っているという調査結果もあります。一方で、デメリットもあることは各方面で指摘されています。あのスティーブ・ジョブズをはじめ、IT業界のトップは我が子にデジタル・デバイスを与えないということです。

そんな中、話題になってたのがスウェーデンの精神科医アンデシュ・ハンセン氏が著した『スマホ脳』。この本では、最新の脳科学の膨大な実験結果をもとに、スマホが脳に与えるリスクを指摘しています。以下にいくつか紹介します。

- 1日2時間を超える利用はうつへのリスクを高める。
- 睡眠障害、記憶力や集中力の低下にスマホの影響は否定できない。
- 大企業は脳科学者を雇用してアプリ開発を行っている。スマホの依存性は、最先端の脳科学研究に基づき、アプリが脳に快楽物質を放出する〈報酬系〉の仕組みを利用して開発されている（依存するように作られている、中毒性がある）。  
では、どうすれば依存せずすむのでしょうか。自分は、わが子は大丈夫なののでしょうか。本書は、警告と同時に回避の方法も教えています。その回避方法は、次号で！



## 飯豊中生の活躍

### ◇アヤメ杯柔道大会

男子66kg級 第2位 3年 井上真二郎 さん

〃 第3位 2年 浅野 蒼仁 さん

### ◇アヤメ杯卓球大会

男子シングルスB 第3位 3年 佐藤 遥士 さん

### ◇置賜地区卓球協会中学生強化試合

第1位 3年 伊藤 充輝 さん

### ◇全日本中学校通信陸上競技大会 YAMAGATA

男子共通 400m 第4位 3年 元木 心温 さん

男子1年 1500m 第8位 1年 菅野 一陽 さん

## ゆり写生大会

### ◇公民館長賞

最優秀賞 3年 鈴木 大虎 さん

優秀賞 2年 江口 賢斗 さん

優秀賞 1年 長谷川心暖 さん

### ◇ゆり園賞

最優秀賞 2年 塚田ひより さん

優秀賞 1年 佐藤 楓 さん

### ◇めざみの里賞

最優秀賞 1年 尾形 実莉 さん

