

令和7年12月23日（火）



〒385-0053 佐久市野沢 335-1 Tel. 62-0360 FAX. 62-2401

ホームページURL <http://nozawachu.sakushi.ed.jp/> QRコード →

校長：高橋 幸彦 発行責任者：花岡 岳（教頭）



自分で自分をコントロールする力

自分で自分自身をコントロールすることの大切さについて話します。

1つ目は、イギリスの心理学者ウォルター・ミッシュという人が行った「マシュマロテスト」というテストの結果です。このテストは、4歳の子ども目の前にマシュマロ（クッキーなどの時も）をおいて、約15～20分間ほど食べないで我慢できるかという実験です。そして、我慢できればマシュマロを2つあげることも知らせます。もちろん目の前の1つを食べてもいいのですが、その場合はその1つだけとなります。この実験はこの後14年間、この子たちが18歳になるまで成長を追跡しました。その結果、我慢できた子たちは、自分の目標のためには、いろいろな誘惑に負けずに、努力できる人に育っていたことや成績も1000点満点中、210点ほど高かったそうです。反対に、我慢できなかった子は誘惑に弱く優柔不断で、小さな困難にであってても負けてしまう傾向があったそうです。また、自分をだめな人間だと思い込んでしまう傾向もあったそうです。

2つ目は、東北大学の脳科学の専門家、川島隆太教授の研究結果です。携帯電話やスマホの使用時間と学習テストの分析の結果、さらに家庭学習の長さの相関関係を調べたものです。10年ほど前の調査なので、携帯電話でSNSやYouTube、ゲームなどを行っている生徒が多いので、携帯電話も入っています。

さて、家庭学習の時間は、長ければ長いほど学力テストの結果は高かったそうです。これはすぐに想像がつかます。携帯電話やスマホを使う時間が長ければ長いほど、学力テストの結果はおおむね低かったそうです。これも想像がつかます。しかも、携帯電話やスマホを3時間以上使っている人は、家庭学習を2時間以上行っても、携帯電話やスマホをほとんど使わない人の家庭学習30分未満より低かったそうです。これはかなり衝撃的です。携帯電話やスマホの使用時間は、学習テストに大きな影響を与えています。また、携帯電話やスマホを全く使わなかった人の学力テストの結果が一番高かったかというところではなく、1時間未満の使用者よりも少しですが、点数が低かったそうです。このことから、川島教授は、「ゲームやSNS、YouTube視聴などを1時間未満で止められる人は、自分で自分をコントロールできている人で、そういう人は、学習にも成果が表れる」ということです。グラフは数学ですが、他の教科も同じような結果だったそうです。また別の調査では、平均11歳の子ども223人の脳を3年間モニタリングした結果、スマホを含むネット漬けの子どもほど、思考や創造のほか、人の気持ちを理解したり、場の空気を読んだりするような高次のコミュニケーションをつかさどる前頭前野を中心に、脳が発達していないことがわかったそうです。記憶や学習に関わる海馬や、言葉に関係する領域などにも影響が見られ、スマホを使っているときは脳があまり活発に動いていないという文献は多く出ていますが、スマホは人間が楽をするための道具ですから、当然といえば当然です。

2つの実験や調査から、「自分の心をコントロールすること」は、人間関係づくりや学力の向上に大きく関わっていることがわかります。非認知能力という言葉をして1学期に説明しましたが、自分の将来の夢を叶えたり、学力を伸ばしたりするためには、自分自身を大切にしたり、他人を大切にしたりして良好な関係を築いたり、我慢してやり抜いたり、いろんなことに興味を持って取り組んだりすることが大切です。

学校長

<マシュマロ テスト>

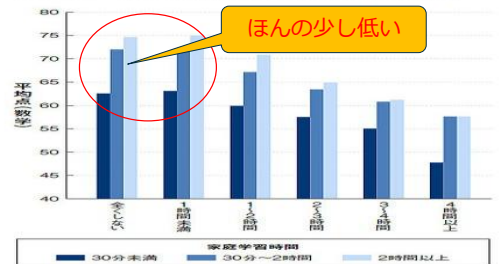
食べないで待っていたら

・・・2個食べられるよ

食べたかったらすぐ食べてもいいよ

・・・でもマシュマロは 1個だよ

グラフ1-1 平日の携帯・スマホ使用時間（平成25年度）



【お知らせ・お願い】

○先日まで行いました保護者懇談会にはお忙しい中ご足労いただきありがとうございました。時間の制約もあり、十分に懇談できなかったというご家庭もおありかと思いますが、今後も、学校とご家庭で力を合わせてお子さんの成長のために取り組んでいければと存じます。なお、日頃よりご相談等ありましたら、遠慮なく学校までお知らせください。

○12月15日（月）に、職員研修を行いました。児童精神科医の本田秀夫先生の講演を視聴し、発達障がいを持つ子どもや不登校生への対応について学びました。私たち自身が子どもについて正しく理解し、教師としての在り方について振り返るよい機会となりました。今後活かせるよう、職員会等の場で繰り返し研修を重ねていきたいと思ひます。

○12月27日（土）から1月7日（水）まで、年末年始休業となります。このうち、12月27日から1月4日までは学校に職員が不在となります。この間の緊急な連絡については、別紙にてお知らせしたとおり

佐久市役所宿直 電話：0267-62-2111 までお願いします。

1月5日（月）からは職員が勤務しておりますので、学校へご連絡ください。

総合的な学習発表会

12月1日(月)に総合的な学習発表会を行いました。当初は11月26日(水)に予定していましたが、インフルエンザによる学級閉鎖により、生徒会立会演説会・選挙とともに延期して行いました。

当日は保護者の方や地域の方も多く来校され、これまでの学習の成果に触れていただきました。本校でも探究的な学びはどうあったらよいかについて研究を進める中で十分な探究的な活動ができたかどうかについては課題が残った部分もありますが、こういったアウトプットの経験を通してさらに学びを深めてまいりたいと思います。1年生のふるさと学習、2年生の職場体験学習、3年生の福祉体験学習では地域の皆様にご協力を賜り進めることができました。この場をお借りして感謝申し上げます。



1年生ふるさと学習の発表より

生徒会が引き継がれました



投票の様子



生徒総会 旧役員の皆さん

12月1日(月)に生徒会立会演説会・選挙が行われました。来年度の生徒会の在り方を方向づける大切な選挙にあたり、一人ひとりがきちんと向き合って投票をして新生徒会長、副会長が選出されました。

12月19日(金)に第2回生徒総会が行われました。3年生が中心となって進めてきた生徒会がひと区切りとなり、新しい三役・正副委員長が承認されました。これまで生徒会を引っ張ってきた役員を中心とした3年生のみなさん、ありがとうございました。1月13日(火)より、2年生が中心となった生徒会の活動がスタートします。

部活動の活躍が続いています

11月の終わりから、各競技団体主催の県大会が行われています。卓球部は12月21日(日)に行われた中学卓球選抜大会において男子団体戦で優勝し、3月に行われる全国大会への出場を決めました。おめでとうございます。これから県大会を控えている部があります。健闘を祈ります。

合唱部では同日に行われたこども音楽コンクール東日本優秀演奏発表会において昨年に引き続き優良賞をいただきました。おめでとうございます。これから重唱発表会等を控え、ますます美しい歌声を響かせてください。

多くのことを学んでいます



手話講演会
手話で「拍手」をしています。
福祉委員会では「点字」を習い、全校に紹介しました。

デートDV啓発セミナー(3年)
講師の方をお呼びしてデートDVについて学びました。



パート練習の様子

【卓球】 長野県中学校新人選抜卓球大会

<男子団体戦>

優勝 全国大会出場

対 旭ヶ丘中	3	—	0	勝利
対 山辺中	3	—	1	勝利
対 南宮中	3	—	1	勝利
対 上田三中	3	—	2	勝利
対 裾花中	3	—	2	勝利
対 梓川中	3	—	2	勝利

<女子個人戦>

惜敗

【女子バスケ】

対 SYP	9 4	—	2 5	勝利
対 西箕輪中・伊那東部中	4 3	—	5 1	惜敗

【合唱】

こども音楽コンクール東日本優秀演奏発表会

優良賞

全校音楽集会

卒業式の全校合唱に向けて全校音楽集会が開かれています。これまではパートごとの練習を主に行ってきました。上級生が下級生の見本となり取り組んでいる姿が見られます。

その他、卒業式での3年生の合唱や、3年生を送る会での学年合唱の練習もありました。学校に歌声が響いています。



☆ 1月までの主な予定 ☆

2学期終業式(12月26日)
年末年始休業(12月27日~1月7日)
3学期始業式(1月8日)
防犯訓練(1月8日)

3年第5回総合テスト(1月9日)
重唱発表会(1月24日)
授業参観日(1月28日)