



竹峰書芸大院 仮屋竹葉先生と池田梅葉先生来校

7月9日には2年生の全クラス、10日には1・3年生の全クラスに、書写の授業のゲストティーチャーとして、「竹峰書芸大院」の仮屋竹葉先生と池田梅葉先生に来ていただき、ご指導をいただきました。授業の始まりには、各自、椅子に座ったままではありますが2分間「座禅」スタイルをとり、両手の親指の先端を付けて輪を作るようにして手を下腹の前におき、「臍下丹田（せいかたんでん）」に意識をしながら心を整えました。その後、1年生は「天地」、2年生は「月光」、3年生は「探究」を書きました。また、仮屋竹葉先生には、10月に行う文化発表会「展示部門」で、生徒作品の審査をしていただく予定にしています。



仮屋先生のご指導の様子

総務省の調査結果から

6月21日に「令和5年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書」が公表されました。平日は4年連続、休日は2年連続で、1日あたりのメディアの平均利用時間はインターネット利用がテレビのリアルタイム視聴を上回りました。また、休日のインターネット平均利用時間が初めて200分を超えました（202.5分）。また、年代別として、10代の休日のインターネット平均利用時間は、なんと342.2分（5.7時間）でした。そのインターネットの利用項目別の平均利用時間を表にしたものを下に示します。

【令和5年度】[休日] インターネットの利用項目別の平均利用時間（年代別）

単位:分	全年代 (N=1500)	10代 (N=140)	20代 (N=217)	30代 (N=241)	40代 (N=313)	50代 (N=319)	60代 (N=270)
メールを読む・書く	20.5	12.6	17.0	18.2	19.5	23.6	26.8
ブログやウェブサイトを見る・書く	27.4	12.3	19.2	31.9	37.9	34.1	17.6
ソーシャルメディアを見る・書く	47.4	80.3	108.4	55.2	35.1	27.2	12.6
動画投稿・共有サービスを見る	79.6	174.0	134.9	79.6	68.6	43.0	42.2
VODを見る	23.7	34.1	44.7	28.1	18.5	18.8	9.3
オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	34.0	91.2	56.7	47.1	26.6	11.5	9.5
印刷物の電子版を見る	7.3	3.6	5.8	12.8	10.1	6.8	2.9
遠隔会議システムやビデオ通話利用	1.2	0.6	2.0	1.6	0.1	1.5	1.5

同様に10代に注目してみると、「動画投稿・共有サービスを見る」は174.0分（2.9時間）、「オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする」は91.2分（1.52時間）、「ソーシャルメディアを見る・書く」は80.3分（1.34時間）となっています。

「東北大学加齢医学研究所」では、平均年齢約11歳の子どもたち290人の脳の画像を観察し、睡眠時間と脳の発達について調べたそうです。

- 解析の結果、睡眠時間が短い子どもたちほど、記憶を保存する海馬の容積が小さいことがわかりました。海馬は、脳の中にある記録メモリーのような役割を担っています。つまり、睡眠不足は記憶を定着させる機会を奪うだけでなく、その記憶を保存しておく記録容量さえも小さくしてしまう恐れがあるのです。
- そこで、さらに勉強時間と睡眠時間の情報を加えた解析を行ないました。スマホ等を1日3時間以上使用している子どもたちは、どれだけ勉強を頑張っているにもかかわらず、ちゃんと睡眠時間を確保していたとしても、成績が平均未満に沈んでしまっていることがわかりました。

『スマホはどこまで脳を壊すか』（朝日新書）榊浩平（著）、川島隆太（監修）より

明日から夏休みです。インターネットを長時間利用してしまう子どもが増えることを心配しています。今一度、この利用時間について見直す必要があるのかもしれない。