



「リア充」をキーワードに有意義な夏休みを

校長

夏休みは子どもたちにとって楽しみがたくさんある反面、様々なリスクがあることも理解しておかなければなりません。事故や事件から子どもたちを守ることはもちろんですが、子どもたちの生活の仕方についても意識を向ける必要があります。普段は、学校・家庭・地域が連携し役割分担をして子どもたちを支えています。夏休みは、中でも家庭にかかる比重が大きく、保護者の皆様の負担が大きくなるかもしれません。保護者の方を対象としたあるアンケートで、夏休みの子どもたちの過ごし方の課題の中で最も多かった回答が「生活リズムが狂ってしまうこと」だったそうです。普段は、ある程度寝る時刻、起きる時刻など、ルーティーンが決まっているかもしれませんが、長期休みは、そのルーティーンがくずれやすくなります。そして、現代社会の中で生活リズムを狂わせる要因となりやすいものとして、インターネットやゲームが挙げられ、ネット・ゲーム依存も問題となっています。男女別の傾向としては、男子はネットゲーム依存が多く、女子はSNS依存が多くなっています。

「依存」とは、「わかつちやいるけどやめられない」というコントロール喪失の状態で、酒、薬物、ギャンブル、ネット・ゲームなどあらゆる依存症の根っこは同じだそうです。ネット・ゲームの中では、多くの魅力的な充実感（ドキドキ感、ワクワク感、臨場感、優越感、特別感、連帯感、使命感、所属感、自己効力感、自己肯定感、達成感、高揚感など）を味わうことができます。最初は「楽しいから」という気持ちでネットやゲームをやり始めますが、その時、脳の中には快感物質が出て「もっとやりたい」となります。そして、ずっとやり続けることで脳内の快感物質が出続け、快感物質に対して麻痺状態となり、不快にならないためにやり続けなければならなくなっていくます。その頃には、楽しいわけではないけど続けなければならない状態に陥っています。そして、現実社会での充実感が少なかったり生きづらさを抱えていたりする人は、依存症になるリスクが高いと言われています。

上越市のさいがた医療センター・大越拓郎先生は、ネット・ゲーム依存症についてのご講演の中で、悩みや生きづらさを抱えた人を「泳げない人」、依存物質や依存行動を「浮き輪」に例えて説明しておられました。浮き輪を奪おうとすると、泳げない人はおぼれそうになり、よりしがみつこうとします。そう考えるとネットやゲームを取り上げたりするとキレる心理が理解できます。浮き輪を奪うことにばかりに目が行きがちですが、浮き輪なしで泳げることを考えることが大切で、そのためには、人に頼れるような環境を整えたり、現実世界での充実感を味わう機会を保障したりすることが重要になってきます。

また大越先生は、ネット・ゲーム依存症の予防策として、「家族と一緒にルールを決める」（できれば買う前、使用前がよい）「布団にスマホやゲームを持ち込まない」「充電はリビングの机で行う」「家族や友だちという時はゲームやスマホをさわらない」「ゲームやスマホをさわりながら食事などをしない」「体を動かしたり趣味に取り組んだりしてネット・ゲーム以外のことを楽しむ」などが有効だとおっしゃっていました。

学校は、子どもたちに「リア充」（リアルな現実社会が充実している）を保障できているか、改めてこの夏休みに検証し、夏休み明けの教育活動につなげていきたいと考えています。保護者の皆様もお忙しいとは存じますが、「リア充」をキーワードに、お子さんとともに有意義な夏休みを過ごしていただければと思います。

この4か月の学校の教育活動へのご理解ご協力に深く感謝いたします。ありがとうございました。今後ともよろしくお願いいたします。

学校教育ビジョンで目指す3つの資質・能力
「可能性を伸ばす力」「尊重し合う力」「挑戦する力」について、
運動会を振り返って、子どもたちが自分の成長を確かめました。
※子どもたちが振り返りカードに書いたものの一部を掲載します。

1年生

たまいれで いっぱいたまを なげたのが たのしかったです。みんなと たまいれをしたから うきうきしたのが よかったとおもいました。2ねんせいが たまをなげるときに たくさんお うえんしました。(尊重)

1年生

れーすのとき、みんなのおうえんでちからがでました。(尊重)



2年生

一年生を「がんばれ」っておうえんしました。ともだちもがんばっておうえんをしてい ました。わたしは50メートルそうを、できるだけはやくはしりました。一位をとれたのがうれ しかったです。みんな足がはやいとおもいました。(尊重・挑戦)

2年生

ともだちがチェッコリをきれいにおどっていました。玉をたくさん 入れられてうれしかったです。さいごまでがんばってはしれてよかつ たです。(可能性・尊重)



3年生

わたしのうれしかったことは、80m走です。なぜなら、さい後までたくさんうでをふって はじめて2いをとることができたからです。らい年は、1いをとりたいです。

つなひきでは、4年生ときょうりよくしてつなをひっぱることができました。

高学年リレーのとき、4年生といっしょに5、6年生のことをおうえんできてよかったです。 らい年のうん動会も楽しみです。(尊重・挑戦)

3年生

わたしがうんどう会で楽しかったことは、つなひきです。まけそうにな ったけどさいごはだいぎゃくてんできてうれしかったところと、みんな でひっぱったのが楽しかったからです。(可能性・挑戦)



4年生

私は、つなひきリーダーとして、中学年をひっぱっていけるか心配でしたが、「ちょうせんし てみよう。」と心の中で思って、大きな声で「白組いくぞ。」と言えたので、たっせい感があっ てうれしかったです。

これからもいっぱいちょうせんをしたいです。(挑戦)

5年生

5年生になって新しく委員会での活動が始まって、運動会での仕事があ って前よりもやるが増えました。委員会の人と協力して無事にやりと げられたのでよかったです。来年は最高学年なので、競技と応援、そして 委員会の仕事をもっとがんばりたいと思います。(挑戦)



5年生

今年の運動会で応援団としてとてもいそがしくて、とてもつかれました。そのおかげで応援賞をとることができました。でも、やっぱり優勝がしたくて悔しいので、来年もし白になったら必ず優勝と応援賞のダブル優勝をしたいと思います。（可能性・挑戦）



6年生

私が運動会でがんばったことは二つあります。一つ目はリレーです。みんなが最後まで走り、バトンをつなげてたどりついたからです。二つ目は応援です。最後まで息を切らして全力でして、相手のチームにも応援をしたからです。私は最後の運動会。全力で取り組み、スローガンのように、皆で力を合わせて笑顔が花開く運動会ができたと思います。

（尊重・挑戦）

6年生

楽しかったことは最後のリレーです。練習では1位をとれなかったけど、本番はみんなで協力して1位になることができてとてもうれしかったです。最初の方に走る人はバトンパスが上手で、追い越されないように走ってくれました。私も抜かれませんでした。最後のリレーはみんなが団結してがんばったすごい競技になったと思います。（可能性・挑戦）



（編集等：笹口小学校 評価・発信委員会）

笹口小学校ブログ



毎日更新しています！

スマートフォンからパソコンからぜひご覧ください。

QRコード



URL <https://blog.city-niigata.ed.jp/keyaki-c/>



教育目標

磨く 磨き合う

笑顔と個性輝く

みんなが行きたくなる学校

大好きな学校

大好きなまち



リスペクト
尊重

し合う力
共感性

ポテンシャル
可能性

を伸ばす力
自己肯定感

チャレンジ
挑戦

する力
レジリエンス

子どもが
主役です

やってみたい
おもしろい

- ★ 子どもの主体性を生かした教育活動
- ★ 子ども目線に立った未来志向の支援
- ★ 楽しく豊かな体験活動の創出

わたしも OK!
あなたも OK!

人を大切に
します

- ★ 支持的風土・自治的風土づくり
- ★ いじめの未然防止と安心できる居場所づくり（「イルカになろう」）
- ★ 個に応じた丁寧な支援



- ★ 教科担任制による多面的な子ども支援
- ★ 強みや力量をアップデートする職員研修
- ★ 地域人材・地域素材とのコラボレーション

強みを生かす

みんなで
育てます

学校運営協議会
民生児童委員
園(幼・保・こ)・中学校区

保護者
ほっとハウス笹口

笹口校区コミ協
光のページェント
実行委員会

セーフティスタッフ
PTA ボランティア

専門学校
地域の店舗

