



# 心ゆたかに

三芳町立藤久保中学校 学校だより 第2号  
学校教育目標

「進取果敢～自ら学び、挑み、未来を拓く生徒～」  
令和8年5月15日(金)発行 文責 菅谷 和孝



HP

## 「今」

校長 菅谷 和孝

新年度が始まり、一か月が過ぎました。新しい学年や学級にも少しずつ慣れ、生徒たちの表情にも落ち着きが見られるようになってきました。生徒達が元気に活動する姿に、私達教職員も日々エネルギーをもらっています。

一方で、5月は緊張の糸がふと切れ、疲れやストレスが表れやすい時期でもあります。学校では、生徒一人一人の心の変化を丁寧に見守ってまいります。ご家庭におかれましても、生徒の様子で気になることがあれば、いつでも気軽にご相談ください。

さて、今、世界では「子供とスマートフォン・SNSとの関わり方」が大きなテーマになっています。最近、オーストラリアでは、16歳未満のSNS利用を制限する法律が成立し、大きな話題となりました。長時間利用による依存、誹謗中傷、犯罪被害、そして心身への深刻な悪影響といった、世界共通の課題が背景にあります。これは決して遠い国の話ではなく、日本に生きる私たちにとっても切実な問題です。



今やスマートフォンは、単なる連絡手段ではありません。動画視聴、ゲーム、SNS、ライブ配信、そして生成AIなど、便利な機能が次々と生まれ、大人でさえ、気付けば長時間見続けてしまう時代です。

「あと5分だけ」のつもりが1時間。「少し見るだけ」が深夜まで。気付けば、睡眠時間、勉強時間、家族との会話の時間が削られていきます。そして本当に怖いのは、「依存している自覚」が本人にはあまりないことです。最近では、身体への影響も深刻化しています。

- **スマホ斜視**:長時間近距離を見続けることで、目の焦点が合わなくなる。
- **イヤホン難聴**:大音量で使い続けることで、若くして聴力が低下する。
- **メンタルの不調**:SNS上で他人と自分を比較し続けることで、自己肯定感が下がり、心が疲弊してしまう。

便利な道具のはずが、いつの間にか、自分の大切な時間や健康、そして心まで支配されてはいないでしょうか。

さらに今、私たち大人が強く意識しなければならないのが、「AI(人工知能)との付き合い方」です。生成AIは、質問すれば瞬時に答えを返してくれます。文章も、画像も、要約も、調べものも、驚くほど簡単にこなします。これからの社会において、AIを活用する力は間違いなく必要になるでしょう。しかし、その一方で、使い方を間違えると、「考える力」を弱くしてしまう危険性があります。分からないことがあった時、自分で考える前にすぐ検索する。少し難しい問題に出会うと、すぐAIに答えを聞く。すると、「自分で悩む」「試行錯誤する」「粘りやすく考える」という、最も大切な時間が奪われてしまいます。

本来、人は「考えて、迷って、失敗して、また考える」プロセスの中でこそ、力を伸ばします。効率よく答えを出すことだけが学びではありません。人間関係も、部活動も、将来の仕事も、人生そのものも、本来は「簡単に答えが出ないもの」ばかりです。だからこそ、中学生の時期に、「自分で考える」「最後までやってみる」「うまくいなくても工夫する」という経験を積むことが、何よりも尊いのです。

AIは、考えることを「代わりにやってくれる代行者」ではなく、皆さんの「考えを深めるためのパートナー」として使うべきです。自分で考え抜いた後に、新しい視点を得るために使う。そんな主体的な使い方こそが、本当の知性を育てることになります。また、SNSの世界では、配信者の安易な「楽しい」「面白い」が簡単に拡散されます。しかし、その軽い気持ちで、取り返しのつかない問題につながる場合があります。何気ない動画投稿や写真共有が、個人情報流出や著作権侵害につながり、誰かを深く傷つけてしまう。あるいは、AIによって作られた「フェイクニュース」に踊らされてしまう。

これから必要になるのは、情報を受け取る力だけではありません。「これは本当か?」と立ち止まり「**情報を見抜く力**」。そして、「画面の向こうにいる人の痛みを想像する力」です。便利な時代だからこそ、人としての想像力や思いやりが、これまで以上に価値を持つのです。

スマートフォンやSNS、AIは、これからの社会に欠かせないものです。しかし、それらは使い次第で、人を助ける道具にも、人を傷つける道具にもなります。大切なのは、それらを「持っていること」ではなく、「どう使いこなすか」を自分の意志で決めることです。

- \* 使用時間は適切か。 \* 生活リズムは崩れていないか。 \* AIに「思考」を丸投げしていないか。
- \* その投稿は、誰かを傷つけていないか。

今は便利さと危険性が隣り合わせの、歴史上最も複雑な時代です。学校・家庭・地域がそれぞれの立場で子供たちを見守りながら、「自分で考え、判断し、行動できる力」を共に育てていきたいと考えています。便利さの裏にある影を知り、それでもなお、自分の頭で考え、周りの人を大切にできる。そんな「しなやかで強い心」を、藤久保中学校の生徒たちには身に付けてほしいと願っています。