

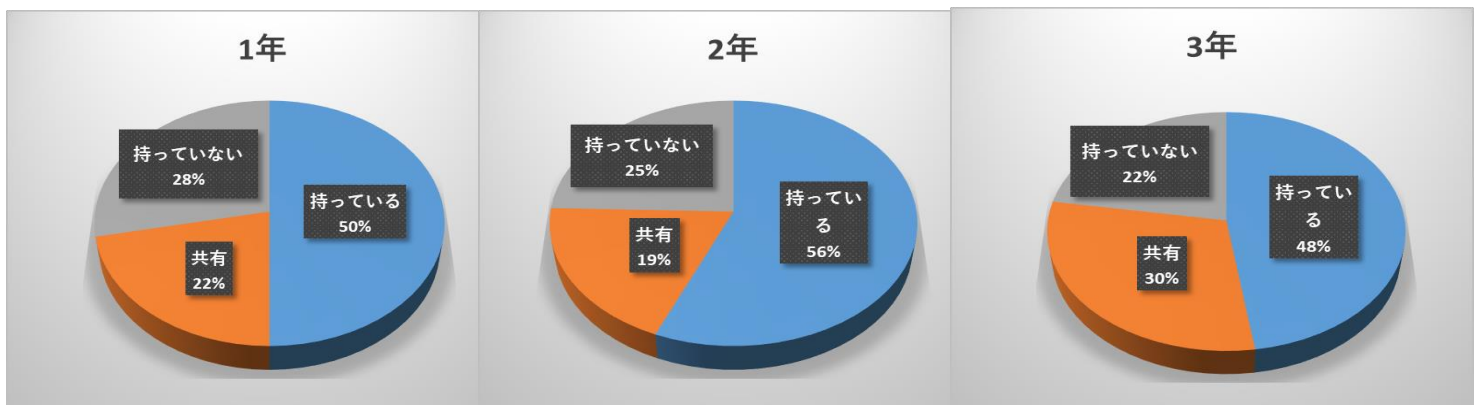
もうすぐ冬やすみ そして 新年のスタートです。

自分の意思で決めた時に、初めて行動が変わるものです。 来年の決意の参考に……。

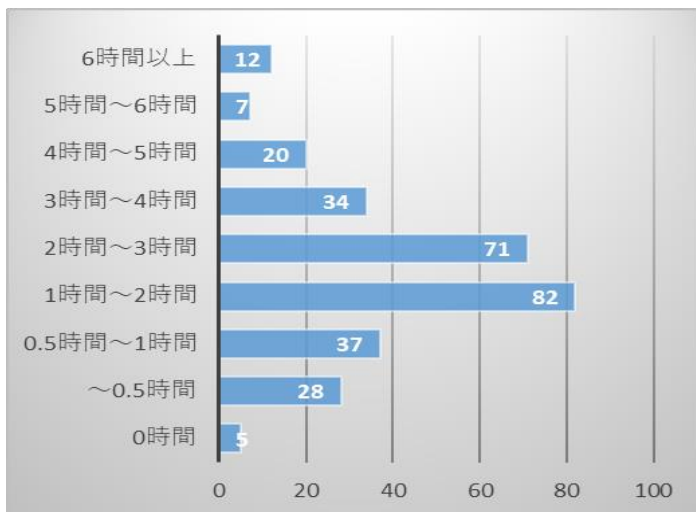
スマホ・タブレット・ゲーム機等に関するアンケート結果（上田市内中学生 6月実施）

本校の様子

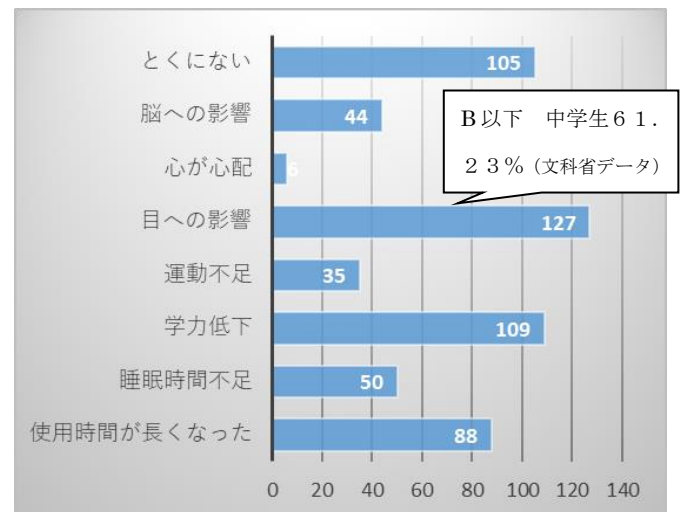
## 1 自分で使えるスマホはありますか？



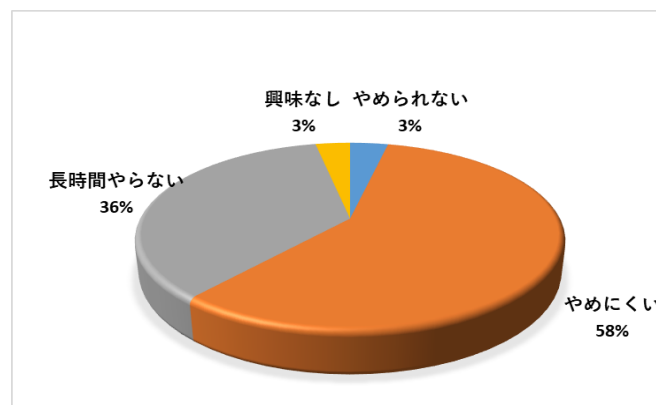
## 2 電子メディアの使用時間（平日学習以外）



## 3 スマホを使うようになって気になっていること。



## 4 どのくらい夢中になっていますか。



# 幸せな将来を手に入れませんか

「ノーメディアがもたらすもの」

1年 神村吉輝さんの意見発表

大脳灰白質の体積の増え方（東北大学の研究 5歳～18歳まで）



○スマホを使う習慣がない  
○スマホをあまり使わない

小4～中3までに順調にその体積は増加

○スマホを毎日使っている

小6～その体積はほとんど増えない

さらに・・・

情報処理能力、思考や記憶、コミュニケーションに大切な働きを持つ『前頭前野』の成長も止まる。

記憶や情報処理のスピードが落ちる。授業で学習したことを理解できない。

コミュニケーション能力の低下。対人関係の悪化（文科省の調査からも様々な人間関係を壊してしまうことが言われている）  
例えば、「一人で熱中し、他者への関心がなくなる⇒つまり自分一人で満足してしまう状態になる。人と話す必要がなくなる。⇒コミュニケーション能力の低下⇒自分が困ることがあっても、人にSOSを言えない。一人で悩みを抱えてしまう。

前頭前野



しかし・・・

インターネット機能を全く使わないのは不可能。生活必需品になっている。

そうかといって、メディア漬けになることは良いのか。

ノーメディアデーを設定することで、徐々にノーメディアの習慣がついていく。

例えば 『時間指定』 毎週水曜日の午後4時から6時までは使わない

中学生の今、 将来の自分をつくる新しいステージを迎えている。脳も心も発達して厳しい社会の中でも生き抜いていく力を養うことができる。メディアに費やしていた時間を新たなことへチャレンジする時間に！

R5 年度文化祭意見発表1年生 神村吉輝さんの発表「ノーメディアがもたらすもの」より抜粋