



## 福高生のスマホ事情

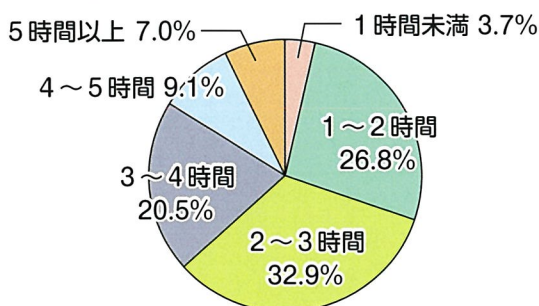
近年、青少年のスマホ利用時間が長くなっており、学力や健康への影響が懸念されています。総務委員会ではスマホに関するアンケートを実施し、生徒527人、保護者464人から回答を得ました。また、アンケート結果をもとに11月17日(月)に総務委員会の役員と担当教員で座談会を実施しました。



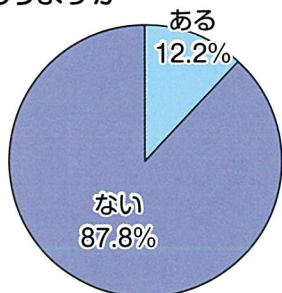
### スマホ利用に関するアンケート結果

#### 生徒

**Q** あなたが機器を利用する時間は平日(土日を除く)を平均して、1日あたりどれくらいですか



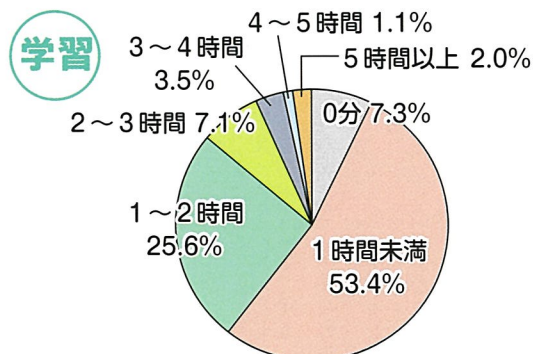
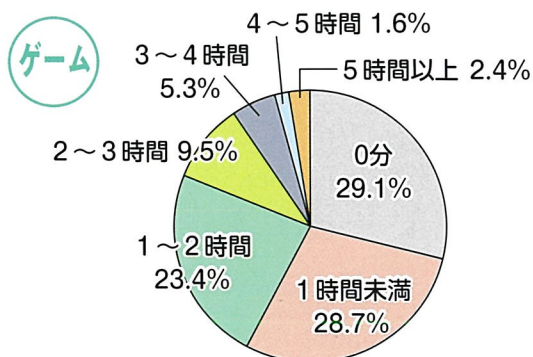
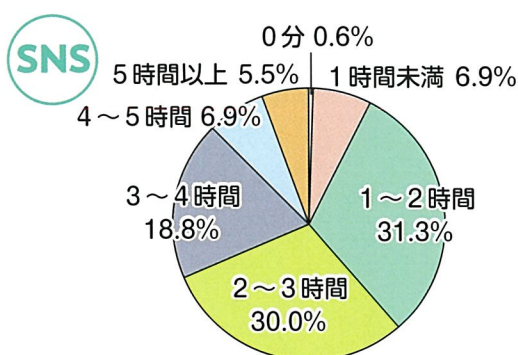
**Q** インターネットの利用に関して、悩みや不安を感じたことはありますか



#### 悩み・不安の内容

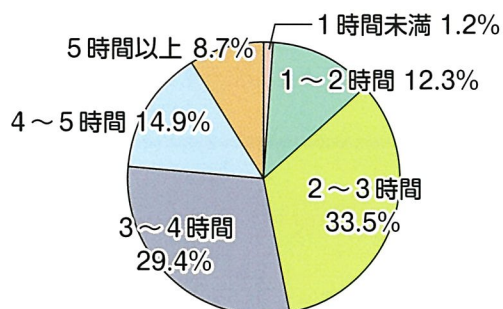
- 1位 SNSでの人間関係……………33.8%
- 2位 自分が書き込んだ内容が適切であったか不安になる……………17.7%
- 3位 書いたメッセージに反応がない……………14.6%
- 4位 友人からの既読確認……………14.1%
- 5位 友人との有り取りをなかなか終わられない……………12.6%

**Q** 各項目の利用時間は、平日(土日を除く)を平均して、1日あたりどれくらいですか

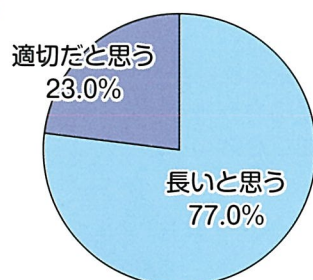


## 保護者

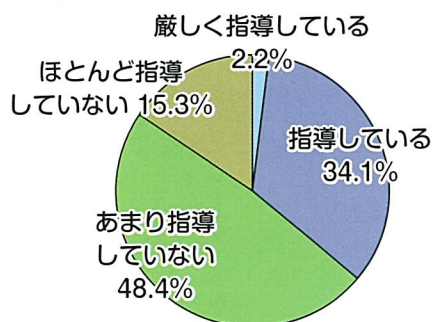
Q ご子息は1日にどれくらいスマートフォンを利用していると思いますか



Q ご子息のスマートフォンの利用時間についてどう思いますか



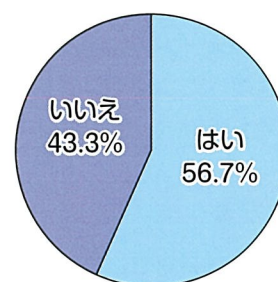
Q 家庭内でのスマートフォン使用についての指導の様子はどうですか



Q ご子息のスマートフォンでの使用頻度が多いと思うものは何ですか(複数回答可)

- 1位 音楽や動画の視聴…79.3%
- 2位 SNSへの投稿や閲覧…49.5%
- 3位 ゲーム…49.2%
- 4位 電話やメールなど…37.8%
- 5位 検索や調べもの…28.3%
- 6位 学習…20.1%

Q ご子息のスマートフォンの利用時間についてどう思いますか



### 家庭内でのルール

- 1位 課金や利用料金の上限…58.3%
- 2位 困ったことは親に相談する…53.0%
- 3位 送信、投稿内容(悪意のある書き込みはしないなどのモラル)…45.1%
- 4位 利用するサイトやアプリの内容…45.1%
- 5位 利用時間…31.7%

## 座談会では…

子どもが実際に使っている時間と、保護者の認識にあまり差がなくてよかった

親も子もスマホ依存になりがち。せめて子どもが近くにいるときにはスマホを触らないようにしたい



「この方が集中できる」と言って、勉強しながら音楽や動画を視聴しているのが気になる

我が家では食事の時はスマホを使わないというルールを設けている。各自でスマホを使っていると、家族の会話が少なくなってしまう

## 学校でのスマホ使用ルールについて

### 生徒指導部より

南砺福野高校では、校地内でスマホの電源を切りカバンに入れておくというルールがあります。通話だけでなく写真撮影や通信も容易にできてしまうため、個人情報流出のリスクを避け、生徒が加害者にも被害者にもならず安全を守ることができるよう指導しています。

また、クラスごとに「適切なスマホ利用のためのルール」を決め、毎学期末に達成できたかどうか振り返りアンケートを実施しています。

#### スマートフォン・携帯電話に関する規定

- (1) 校地内では使用を禁止する。  
(厳浄閣前道路は可)
- (2) 登校したら電源を切る。  
(生徒手帳p15より)

### 座談会では…

クラスごとにルールを決めていることを初めて知った。自分で自分を見直せる機会が持てるのはよい



困ったことがあったとき、親や学校に相談しやすい関係性を築くことが大切。学級集団の力と家庭の力の相乗効果に期待したい

子どもが自主的にルールを決め、守ることが大事。スマホの危険性について学ぶ機会を作ってほしい



スマホの悪い面だけでなく、便利な使い方やおすすめのアプリなどを知りたい

### 座談会を終えて

限られた時間でしたが、委員会の皆さまや先生方ととても有意義な会を持つことができました。

座談会では、子どもだけでなく親も携帯の使い方を見直すことが大切だという意見が多く出ました。

便利な携帯も、使ううちにルールを忘れがちで、思わぬトラブルにつながることもあります。この機会に、ぜひご家庭でもお子さまと一緒に携帯の使い方やルールについて話し合うきっかけにいただければと思います。

総務委員長



### 生徒の感想

(一部抜粋)

● 成功のイメージをもって取り組むことは目標を達成するために大切なことだと分かりました。

● 自分が感じる感情などはコントロールできないうえ、感情を出力する時に変換することで脳が記憶して良い循環が行われることを知ることができました。

● 「成功したからワクワクするのではなく、ワクワクするから成功する」という言葉は本当にその通りだと思いました。実際に今までも、結果より過程を大事にして楽しんだ方が成功したり、楽しく悔いなく終わることができたりしていたと思うので、これからも実践していきたいと思いました。また、何か壁にぶつかったり嫌なことがあったりしても、マイナスイメージではなく、プラスの言葉で考えて口に出して頑張っていこうと思いました。

● 今回の講演会では、自分の過去を見つめながら聞きましたが、自分が部活動の大会で勝敗を分けたのは、自分の背負っていたものの違いが要因の一つだったのだと知り、今後も誰かのために頑張ることを大切にしようと思いました。

● どうしたら志望校に合格できるか、どうしたら目標を達成できるのかを詳しく教えてくださり、これからの受験の時にとてもモチベーションを維持できそうですと思いました。

● 自分の脳にできるという自信を覚えさせることで、目標達成に繋がっていくのだと分かりました。また、自分以外の友達などと一緒に褒め合うことが重要だと分かりました。部活動で活かしていきたいです。

## ～講師紹介～

全国で経営者・指導者を対象にリーダーシップ教育・実現教育を行ってられます。スポーツでは、メンタル指導を行った選手が平昌オリンピックで金メダルを獲得したり、県内外のさまざまな高校の野球部を甲子園や全国制覇に導いたりなど多くの選手やチームを好成績に導かれました。



11月13日(木)本校体育館にて、人財教育家・メンタルコーチとして活躍されている飯山 昶朗(いいやま じろう)さんを講師としてお招きし、ご講演いただきました。



# 『金メダリストのメンタルコーチが語る夢を叶える3つの法則』

## P T A 研修会

### 厚生部活動委員長

P T A研修会に全国でメンタルコーチとして活躍されている飯山昶朗氏をお招きして「金メダリストのメンタルコーチが語る夢を叶える3つの法則」というテーマで講演していただきました。夢や目標を達成するためにはイメージを持つこと、そしてワクワクしながら努力を重ねることなど、ご自身がメンタルトレーニングで携わった選手やチームの成功談を交えながらわかりやすく話していただき、とても勉強になりました。さらに、誰かのために頑張ることで限界を超えられるという話が印象に残りました。特に講演を聞いた生徒には今回の内容を実践していき自分の夢や目標に向けて一歩でも前に近づけるように取り組んでもらいたいと感じましたし、私自身も実践し活用していきたいと思いました。

### 厚生部活動副委員長

元来スポーツ好きでもあり、飯山先生に関する記事を検索するなど、ある意味「予習」をしてこの研修会に臨みましたが、講演は私の想像のはるか上をいく内容でした。印象的だったお話は二つ。一つ目は「言葉、動作、表情、行動で脳を騙す」ということ。落ち込んだり後ろ向きになったりしたとき、あえて前向きな言動をとること、また次の目標に向かって進むことができるということです。

二つ目は「自分のためだけ(…)にする努力は早くに限界を迎え、誰かのためにする努力や目標、夢は限界を超える」ということ。チームスポーツでよく言われる「ワンフォアオール」の精神は私たちの日常生活、社会生活にも当てはまると感じさせられました。

今回の研修会で学んだことが生徒たちの今後の人生における道標となれば嬉しく思うとともに、私たち保護者としては「あなたができる!」という前向きなメッセージを送ることで、夢や目標に向かう子どもたちの力になることができると感じさせられた実りある時間となりました。

### 厚生部活動委員

P T A研修会の講演を拝聴し、まるでブレイン・トレーニングのように心が刺激されました。講師の飯山昶朗先生による「夢を叶える3つの法則」は、モチベーションを高めるだけでなく、脳のデザイン、そのものを変えられるような内容でした。ワクワクする努力・言葉が脳をつくるというお話に深く共感。日々の小さな声かけが、子どものマインドを育てるその大切さに気づかされました。正しいゴールセッティングと、ワクワクするような質問を重ねることで、達成力が自然と引き出されていくのだと感じました。親としてのサポートとは、子どもの前をリードするのではなく、サイドに立ってナビゲートすること。飯山先生の話を通して、「真のガイダンス」とは信頼と子供の可能性を信じる静かな応援なのだと思いました。

明日からの言葉が少し優しく少し面白くなりそうです。



●自分が勉強している時に、なぜやる気が出ないのかが分かったので、実践してみたいと思いました。特に、勉強をワクワクするものに変えることはとても良いなと思いました。

●感情によって体調や思考は変化するという言葉を聞き、マイナスイメージばかり考えて生活するのではなく、楽しんでポジティブなことを考えた生活をしていきたいと思いました。また、目標は自分自身のために達成するものを掲げるのではなく、誰かのためを思った目標を掲げることと諦めず努力することができると分かった。これからの生活で意識していきたいと思いました。

●どんなことも口に出したりしたことが自分の経験として記憶され、よくも悪くも自分の気持ちの持ち方に影響されると聞き、今までの経験を振り返って実感しました。「自分の夢を語り続ける」といつか叶う「や」マイナス発言をするところのような「など」とよく聞くが、実際に結果として証明されていると知り、自分の夢に対して強い意志を持つとと思えました。