



# 校長雑感

令和8年5月1日  
荒川区立第四中学校  
学校だより 5月号

## 「デトックス」+「α」

校長 横林 泰介

国語辞典や英和辞典はもちろん家にあるが、まったくと言っていいほど使わなくなった。すべてスマートフォンで調べるからだ。

オーストラリアでは昨年未より16歳のSNSの利用を禁止する世界初のルールがスタートした。スペインも検討しているようである。フェイスブック、インスタグラム、X、ユーチューブなど、16歳未満のユーザーをブロックすることが義務付けられた。原因は「依存」、「偽情報の拡散」、「いじめ」などの面が指摘されているからだ。

スマホ依存によりもたらされる影響として以下の3つの面が考えられるようだ。

【認知機能面】 注意力・集中力・記憶力・思考力・判断力の低下  
衝動性のコントロールの困難

【身体・生活面】 睡眠障害、視力低下、姿勢の悪化、運動不足

【心理・社会面】 対人関係の希薄化、不安やうつ症状の増加、自己肯定感の低下  
現実世界からの孤立

20年前担任をしていたころ、三者面談で生徒が遅れたため最初の数分間、保護者の方と他愛のない話しをしていた。その中で「先生、岩盤浴がデトックスにいいんですよ」と勧められ、初めて「デトックス」という言葉を知った。体内に溜まった有害物質を排出させることを意味する。

今では「スマホ・デトックス」という言葉も存在する。スマホと意識的に距離を取り、心身の疲労やストレスを軽減しようという試みのことです。ご家庭でもぜひ話し合っ家庭ルールを作成して頂ければ幸いです。

### スマホ・デトックスの例

《一日の中で使用する時間・しない時間のメリハリをつける。》

- ・ 寝室にはスマホを持ち込まない。
- ・ 起きてすぐに理由なくスマホをチェックしない。
- ・ 食事中や会話中はスマホを使用するのは慎む。
- ・ 勉強中はスマホを机に置かない。
- ・ 1日の中でメールやSNSをチェックする時間や回数を決める。
- ・ 1日中、全く使わない日を決める。
- ・ 21時以降は使用しない。

私の父が小学生のころ、鉛筆を削るため学校にナイフを持って行ったと言ったのを覚えています。今だったら問題になりますね。時代が進み科学技術が進化しても変わらないのは、如何なる物も「**使い方**」です。

## 【高校入試に向けての準備】

3年生は今後、運動会・修学旅行があり気が付いたら期末考査、そして夏季休業に入ります。高校選びは進んでいますか。絶対に「**ミスマッチ**※」のない選択をしてください。そのために私が面接官となり皆さんに質問します。1・2年生も答えてみましょう。面接の回答の基本は「**自分を知り、相手を知り表現する**」ことです。

※ミスマッチとは、不一致、認識のズレのことです。この場合、自分の生活リズムにあわない、やりたい部活がない、進路実現のために必要な科目がない、就職希望だが大学進学実績が100%。だからこそ相手(高校)を知るために見学に行くのです。

### 【よく質問されるものです】

- ① 出身中学校は、どのような中学校か教えてください。
- ① 中学校時代の一番の思い出と、そのことで学んだことを教えてください。
- ② 部活動で学んだことは何ですか。
- ③ どうして本校を希望したのですか。
- ④ 高校に入って何を頑張りたいですか。
- ⑤ 高校卒業後の進路はどのように考えていますか。
- ⑥ 自宅から本校までの通学時間と利用する交通機関を述べてください。
- ⑦ 不得意教科とその教科の克服方法を教えてください。
- ⑧ 校則(ルール)はなぜあると思いますか。
- ⑨ 自分の長所が発揮された経験を述べてください。
- ⑩ 自己PRを1分間でしてください。

### 【助言】

- ① 自分の中学校がどのような学校か説明できること。
- ① 中学校の活動で、何を学んだかをしっかり言えること。
- ② 中学校の部活動は、技術だけを学ぶものではない。
- ③ 志望動機は、実際に説明会や文化祭等で高校に出向き、説明会から学んだこと、生徒の様子、学校全体の雰囲気を感じたことをハッキリと言います。
- ④ 学校説明会でもらったパンフレットを熟読すること。特に教育課程に注目する。教育課程とは、「何年生で●●という科目を学ぶ」ことを示したものです。私は将来設計士になりたいです。1年から始まる平面図形という科目を楽しみにしていますと言えれば◎
- ⑤ 自分の将来の夢を実現するために、この高校を選択したことが言えれば◎
- ⑥ 自分の高校生活のリズムをイメージできているかの確認。
- ⑦ 苦手でも何とかしようという姿勢があるかの確認。
- ⑧ あったらどうなるのか、なかったらどうなるのかイメージしてみよう。校則を守れていない真の友人に、あなたは何と声をかけますか。
- ⑨ 自分の良さを活かしているかの確認。
- ⑩ 今の自分と将来の自分、そして相手(高校)を理解し、志望校が自分に最適であることを表現する。

## 読書に関する有名人の言葉

書物を読むということは、他人が辛苦して成し遂げたことを、容易に自分に取り入れて自己改善する最良の方法である。

ソクラテス