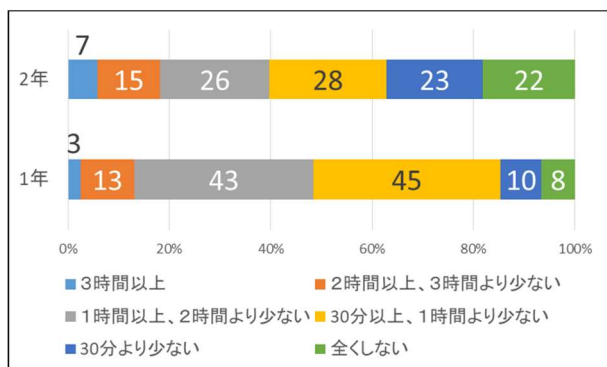


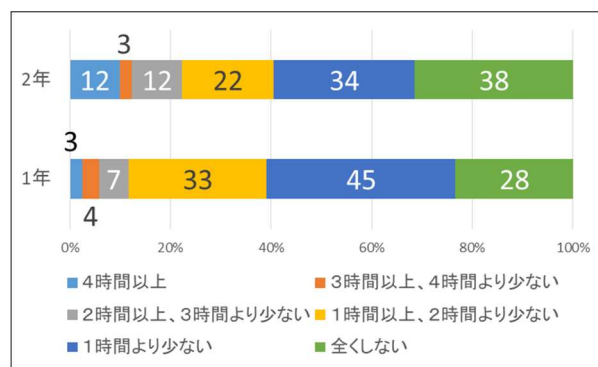
学習や生活等に関する質問より～続報

以前よりこの学校だよりでお知らせしている表題についての続きを紹介します。この質問は、1年生と2年生が回答したものです。3年生については「全国学力・学習状況調査」実施時に同じような質問に回答していますので、その結果が届いてから予定では9月にお知らせすることとしています。

＜学校の授業時間以外に、普段(月曜日から金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、勉強をしますか＞



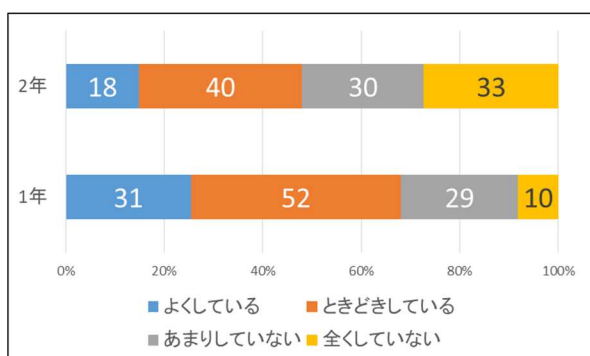
＜土曜日や日曜日など学校が休みの日に、1日当たりどれくらいの時間、勉強をしますか＞



どちらのグラフも左の方が時間は長いこととなっています。平日より休日の方が時間はたくさんありますが、家庭学習にはそれほど時間を使っていないようです。クラブ活動や友達と遊んだり自分の時間にしたりなんのでしょうか。その分平日は、というと、全くしていない人が10～20%ほどいるのが気になります。「まだまだ受験は先のことから…」かもしれませんが、3年生になっていざ進路を決めるとき、「あの時もっとやっておけばよかった…」というのは、毎年の3年生から聞こえてきます。

全くしていない人も少しは意識して、翌日の時間割をそろえるときに、ちょっと教科書やノートを見返すだけでも「アクティブ・リコール」になるのではないのでしょうか。「30分よりも少ない」かもしれませんが、「全くしない」とはならないのでは？もちろん宿題はやって当然。それができていないのであれば、成績に影響すると思いますし、そのことで3年生になって後悔しなくてもいいようにしてほしいものですね。

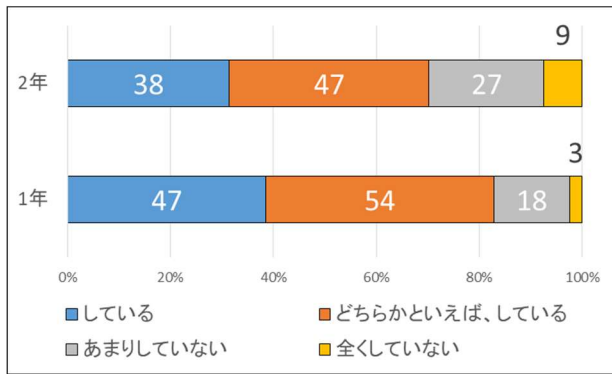
＜家で自分で計画を立てて勉強をしていますか(学校の授業の予習や復習を含みます)＞



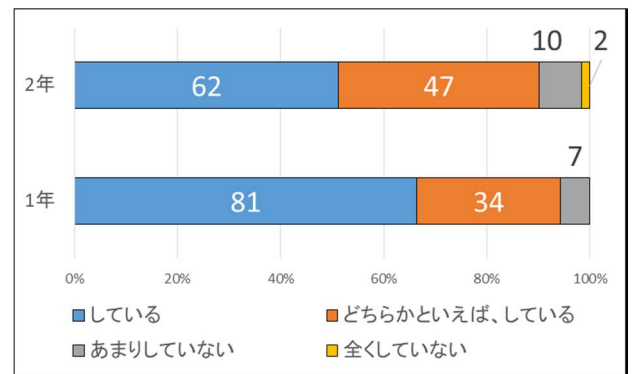
計画を立てて家庭学習できる人ほど、テストの点数は高い傾向があります。日頃から家庭学習ができているなら、計画を立てるのもそれほど難しくありませんが、そうでない人は何をしたらいいのかわからないから、計画の立てようがない、ということになりがちです。

まずは日頃の家庭学習を見直しましょう。

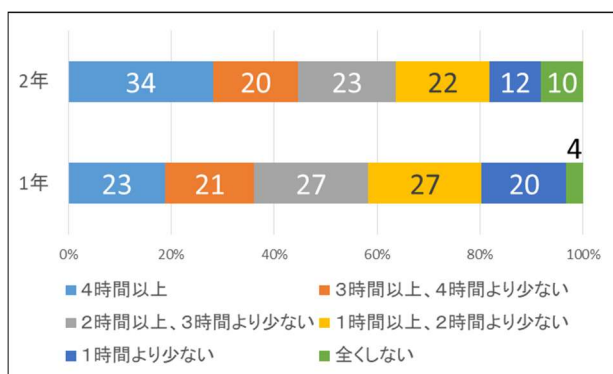
<毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか>



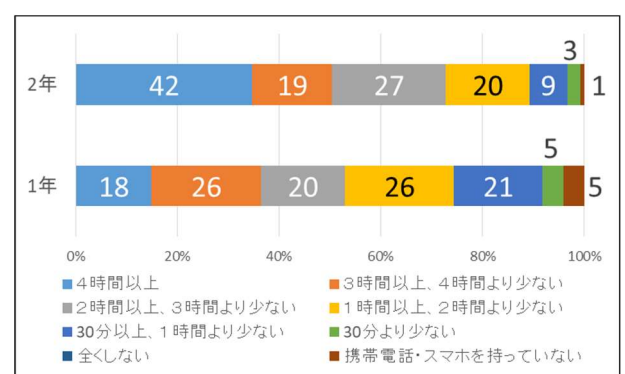
<毎日、同じくらいの時刻に起きていますか>



<普段(月曜日から金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、ゲームをしますか>



<普段(月曜日から金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンでSNSや動画視聴などをしますか>



これらのデータは、家での過ごし方に関するものです。学校があるのでさすがに起きる時間は概ね決まっているようですね。下段では、携帯の使用頻度を聞いていますが、「4時間以上」という回答が多いことがわかります。学校から帰って寝るまでの時間は、曜日によっても違うでしょうが、夕食・入浴の時間を差し引くと、かなりの時間携帯と向き合っているということになりますね。今の時代、と言ってしまえばそれまでですが、この時間を少しでも家庭学習や読書などにするだけで、いろんなことが変わってくるのではないのでしょうか。

また、家で携帯を使うことがあまりにも常習化すれば、テスト期間であってもテスト勉強の途中でついつい携帯を触ってしまうことになりかねません。結局のところ、中途半端なテスト勉強になってしまい、普通なら答えられる問題が答えられず、「テスト難しすぎ～」という言葉が聞こえてきそうですね。

あなたは大丈夫？

スマートフォンを使いすぎて、日常生活に支障が出ている状態のことをスマホ依存症といいます。使用をコントロールできず、使用時間が増えたり、使用できない状況に不安を感じたりします。医学的な診断基準があるわけではありませんが、生活習慣や健康、人間関係に悪影響を及ぼすため、問題視されています。

<スマホ依存症の主な症状>

- 使用時間の増加 → 以前よりも長くスマホを使い続けてしまう。
- 使用できない状況への不安 → スマホが手元にないと落ち着かない、イライラする。
- 日常生活への支障 → 食事や睡眠、学業や仕事がおろそかになる。
- 身体的な影響 → 肩こり、首の痛み、眼精疲労、睡眠不足など。
- 精神的な影響 → 不安、イライラ、集中力低下、抑うつ状態など。
- 人間関係への影響 → 家族や友人との関係が悪化する。