令和８年度　長崎市立丸尾中学校　学校だより

まるお

＜学校教育目標＞
自ら学び　自他を尊重し
心豊かでたくましい生徒の育成

＜重点目標（スローガン）＞
感謝＋優しさ＝笑顔と幸せへの道
発行：長崎市立丸尾中学校
文責：校長　川口　猛
令和８年１１月６日（金）臨時号（ＮＭＬＷ

＜道しるべ＞

運がいい人は、つらいことがあっても、「成長」と呼び
うまくいかない時は、「チャンス」と呼び、
回り道をしたら、「勉強」と呼び、
新しい出会いがあれば、「ご縁」と呼ぶ

ＬＮＭＷ　ｉｎ　ＭＪＨ（略してみました）

さて、この見出しは何でしょうね？あなた方に身近なことを英語にした時の、それぞれの単語の頭文字です。

Lは何でしょうね？➡Little

Nは何いでしょうね？➡No

Mは何いでしょうね？➡Media

Wは何でしょうね？➡Week

MJHは何でしょうね？➡Maruo Junior High School　です。

本日は、この丸尾中リトルノーメディアウィークの実施にあたり、メディアについて、記していきたいと思います。

メディアの「主（あるじ）」になろう！

定期試験を控え、校内では毎学期恒例となっている「リトルノーメディアウィーク」が来週１１月９日（月）から始まります。この取り組みは、スマホやパソコン、タブレットなどのメディア機器に触れる時間を意識的に減らし、大切な学習時間や自分自身を見つめ直す時間に充てようという非常に素晴らしい試みです。

試験前のこの貴重な機会に、私たちが普段使っている「メディア機器」との付き合い方について、一度立ち止まって考えてみましょう。

１．メディア機器は「目的を達成するための優れた手段」

スマホやタブレット、AI などの最新技術は、世界中の情報へ瞬時にアクセスでき、疑問を解決したり遠くの人と繋がったりできる大変便利なツールです。「デジタル化＝すべて正しい」と捉えられがちな現代ですが、デジタル技術そのものは悪ではありません。重要なのは、自分たちの目的を達成するための「便利な手段（道具）」として賢く使いこなすということです。

２．社会・生徒指導上の問題と「使われる」危険性

便利さの一方で、ネット社会では生徒指導上も見過ごせない重大な問題が起きています。

- 見知らぬ人物との危険な接触
  SNS やオンラインゲームを通じて「顔も名前も知らない大人」と安易に知り合い、甘い言葉や嘘に騙されて犯罪に巻き込まれたり、被害に遭ったりするケース。
- 「闇バイト」などの犯罪加担
  「高収入」「短時間で稼げる」といった甘い誘い文句に流され、知らぬ間に犯罪の実行犯に仕立て上げられてしまうケース。

•技術的リスク
システムのプログラミングミスによって大切な個人情報が流出してしまうといった出来事。最近、日本中の会社の保有する個人情報が流出するというニュースが報道されていますね。

これらはすべて、メディアの危険性や裏に潜む悪意を正しく認識できていないことから起こります。また個人生活でも、通知に振り回されたり目的なく動画を流し見したりするのは、メディアによって人間が「使われてしまっている」状態です。リスクを知り、時間に奪われることなく、自分の意志で道具を適切に使いこなす「主（あるじ）」でなければなりません。

3．生態学的・健康面から見た長時間の利用のリスク

科学や生態学の研究においても、スマホ等の長時間利用が人体に及ぼす影響が指摘されています。

•脳神経へのダメージと集中力低下

絶え間なく押し寄せる刺激的な情報は、脳に不要な疲労を蓄積させ、思考力や記憶力を鈍らせます。

•睡眠不足と体調不良

画面から出るブルーライトや脳への刺激は、睡眠の質を著しく低下させます。十分な睡眠が取れないと、免疫力が下がり、日中のパフォーマンスも落ちてしまいます。

4．大事な試験勉強への影響

何より、今は「大切な試験前」です。メディア機器に時間を奪われることは、目の前の試験勉強の時間を削るだけでなく、勉強に必要な記憶力や集中力を直接阻害してしまいます。頑張ってきた努力を成果に結びつけるためにも、画面から離れる決断が必要です。

5．デジタルに支配されず、「アナログの良さ」を取り戻そう

私たちが人間である以上、心があります。心の中にある大切な思いを誰かに伝えようとするとき、本当に必要なの画面越しのデータではなく、**自分の言葉や感情、表情といった「アナログの世界」です。**

デジタル社会の弊害を今一度見つめ直し、画面を閉じることで生まれる「アナログの良さ」を取り戻してみませんか？友達と顔を合わせて直接言葉を交わしたり、家族と同じ空間で心を通わせたりする時間は、デジタルでは決して置き換えることができない大切な体験です。

保護者の皆さまへのお願い

メディア機器との望ましい付き合い方を身につけ、様々なトラブルから子どもたちを守るには、ご家庭でのご協力が不可欠です。

ぜひこの「リトルノーメディアウィーク」を機に、「夜〇時以降はリビングで充電する」「SNS での怪しい募集や見知らぬ人との連絡はしない」といったルールづくりだけでなく、「デジタルとアナログのバランス」や「メディアの弊害」について、ご家族や友達同士でじっくり話し合う時間をつくっていただければ幸いです。

大人が一方的に禁止するのではなく、子どもたち自身が心豊かな生活のために主体的な判断ができるよう、温かい見守りとサポートをお願いいたします。

これからのメディアとの付き合い方

1．「使う目的」と「使う時間」をあらかじめ決める

「調べものをするために 15 分だけ使う」など、使う前に目的と時間をセットで決めましょう。終わったらすぐ画面を伏せる習慣をつけるのがコツです。

2．勉強部屋・寝室に持ち込まないルールを作る

机の上や枕元にスマホがあると、脳は無意識にそれを気にして集中力が下がります。勉強中や就寝時は、別の部屋やカバンの中に仕舞いましょう。

3．「ノーメディア」で生まれた時間を味わう

機器から離れることでできた時間で、じっくり問題集に向き合ったり、質の良い睡眠をとったり、家族や友達と温かい対話を楽しんだりしてください。脳と心がリフレッシュされるのを実感できるはずです。

メディアや AI は、使い方次第であなたの「強い味方」にも「心や時間を奪う敵」にもなります。

この「リトルノーメディアウィーク」をきっかけに、デジタルに支配されることなく、アナログならではの心の通い合いを大切にしながら、自分の目標に向かって時間を主体的に使えるようになりましょう。皆さんが万全の態勢で試験に臨み、力を発揮できるよう応援しています！

ＡＩによるイラストです



猛勉強！

一に勉強！

二に勉強！

三・四が手伝い！

五に勉強！



闇バイトサイトを見て、浮かれている少年。

手を出すと、犯罪者になり、命を落とす危険性もある。まさに、「やばい」バイト

一生懸命試験勉強中の中学生（ポンチ絵）



3年生の皆さん

今の自分の姿と絵を比較してみましょう

似てる？似てない？



使いこなしているビジネスマン。使われちゃいない・・・格好いい！



いるんじゃない？そこのあなた！隣のあなた！

楽しそうだけど、試験前にこれじゃね・・・