

# 布引だより



令和6年12月16日



No.8

～一人ひとりがキラリ輝く布引の子～

<http://www2.higashiomi.ed.jp/nunosyo/>

## あいさつの飛び交う学校をめざして ～代表委員会のチャレンジ～

長かった2学期も、残すところ10日足らずで終わりです。

今、代表委員会では、全校のみんなが気持ちのよいあいさつを交わしあえる関係になるためのプロジェクトを進めています。ここ何年も「あいさつを交し合う」ということが今一つ盛り上がらないのが、この布引小学校の課題の一つでした。昨年度のキラリ運営委員会でも、そのことを何とかしようと取組が行われ、2学期の終わりにはスクールガードさんからも「最近布小の子どもたちのあいさつの声がとても元気になって気持ちがいい」とお褒めの言葉をいただくまでになっていました。しかし、最近では、また元通りの活気のない様子に逆戻りしてしまっていました。



### ろうかを走る人がいなくなるように～4年生のチャレンジ～

4年生では、学級会でクラスの課題を話し合う活動から発展し、全校に向けてろうかを走る人がいるのを止める活動を始めました。放送やポスターで呼びかけると同時に「飛び出し坊や」を段ボールで自作し、あらかじめ調べた「走ると危険な場所」13か所に立ててアピールしました。

「高学年」としての自覚が芽生えつつあり、頼もしい限りです。



毎月行われる代表委員会（3年以上のクラスの代表委員、各委員会の委員長、キラリ運営委員が集まって学校の問題などを話し合う会議）では、各クラスの実態なども聞く中で、再び布引小学校をあいさつの飛び交う学校にしようと話し合い、取組を始めました。11月の半ばからは、まず代表委員が週ごとに6の1+3年、6の2+4年、5年の3チームに分かれて昇降口前で朝のあいさつ運動を行うことからスタートしました。代表委員会の取組が全校に広がっていくのを期待したいです。

今月の一言（&二言三言）

## すべての子どもがグローブを持っている

子どもとの言葉と心のキャッチボール。元気で目立つ子は「グローブ」を高く掲げ、ボールを受け取る回数の多い子です。一方、頻繁に手助けが必要な子も、ボールを受け取る回数が多い子です。最もボールを受け取る回数が少ないのは、手のかからない、もの静かでおとなしい子です。こういう子にどうやってボールを受け渡すか、どんなボールなら受けるためにグローブを出してくれるか、投げ返してくれるか、考えてみてください。どの子も、その子なりのグローブを持っています。



文溪堂 曾山和彦著『かかわりの糸を結ぶ21の言葉』より

参加したかったけれど都合がつかなかったという方のために、船岡校区 PTA 子育て講演会をダイジェストでまとめました。ぜひ、ご一読ください。

## 「ネット・ゲーム依存症から子どもを救う」

神奈川県横須賀市 久里浜医療センター精神科診療部長 松崎尊信さん

### 講演会参加者の感想より

いつ誰に起こってもおかしくない身近なものだとわかって怖いなと思いました。  
子どもだけでなく、私自身も依存症には気をつけていこうと思いました。  
(ネットやゲームが)アルコールやニコチン・薬物に並んで危険なことを知りました。  
子ども・思春期の頃は脳内のアクセルがブレーキより大きいことを知りました。



### ◎久里浜医療センターとは

・日本で初めてアルコール専門病棟を設置する、インターネット依存専門診察を始める、ギャンブル依存専門診察を始めるなど、依存症の国内最先端の医療施設

### ◎ネットやゲームで生活が破綻した人たち

・Bさん 10代女性 SNSにのめり込んで写真・動画が流出  
・Dさん 30代男性 食事中も入浴中もスマホが離せない

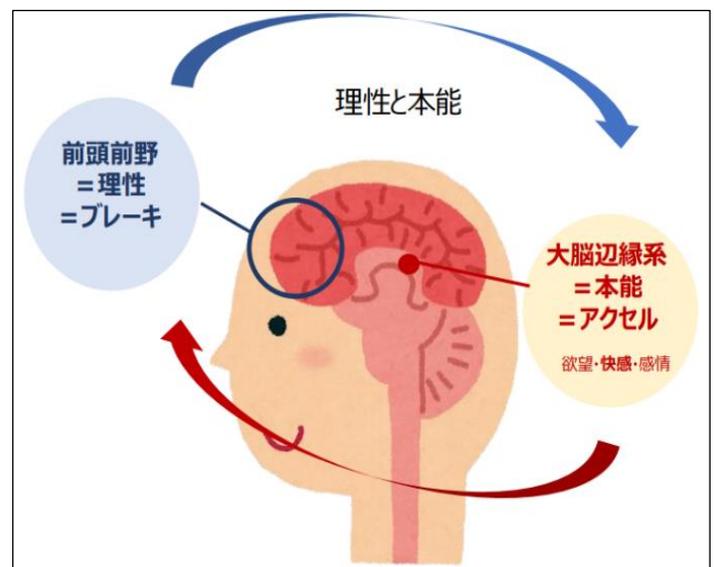
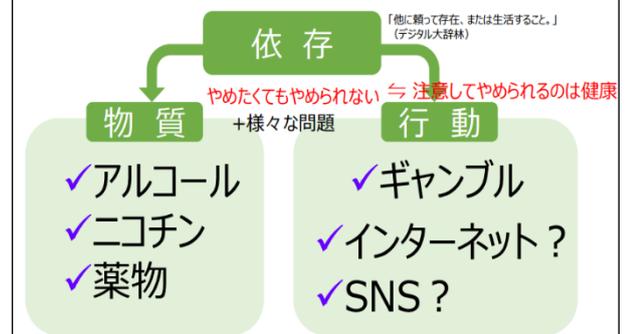
### ◎なぜ、そこまでのめり込んでしまうのか

・脳には行動にアクセルを踏む部分と、ブレーキをかける部分がある  
・ゲームやネットなどで繰り返し快感を得ることで、アクセルばかりが踏まれる状態になる  
・「依存」はブレーキが利かなくなった状態  
・アクセルもブレーキもゆっくり発達していくが、思春期は特に、ブレーキよりアクセルが強くなる時期  
・現実世界の煩わしい、思い通りにならない環境に対し、ネットの世界は心地よい人間関係となる

### ◎どこまでのめり込むと病気なのか

・健康状態、人間関係がくずれたら受診のサイン  
・不眠・昼夜逆転など睡眠異常、1日1食など食生活の乱れ、服装や入浴など衛生面の乱れ、眼精疲労・視力低下、イライラ・焦燥感など心理的な乱れ、成績低下、遅刻・欠席、家事・育児など役割放棄など

### 医学的に依存とは？



ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本 講談社 樋口進監修

・ゲーム障害をスクリーニングする方法

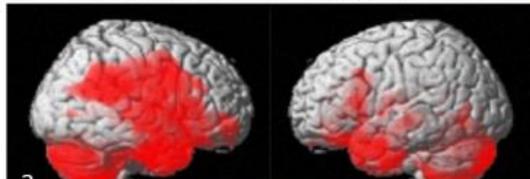
【ゲームズテスト】過去 12 か月で考える ゲーム＝スマホ・PC・ゲーム機などで行うゲーム

質問項目	回答	
	はい	いいえ
1 ゲームを止めなければいけない時に、しばしば <b>ゲームを止められません</b> でしたか	1	0
2 ゲームをする前に意図していたより、しばしば <b>ゲーム時間が延びましたか</b>	1	0
3 ゲームのために、スポーツ、趣味、友達や親せきと会うなどといった大切な活動に対する <b>興味が著しく下がった</b> と思いますか	1	0
4 日々の生活で <b>一番大切なのはゲーム</b> ですか	1	0
5 ゲームのために、 <b>学業成績や仕事のパフォーマンスが低下</b> しましたか	1	0
6 ゲームのために、 <b>昼夜逆転</b> またはその傾向がありましたか（過去12か月で30日以上）	1	0
7 ゲームのために、 <b>学業に悪影響が</b> でたり、 <b>仕事を危うくしたり失ったりしても</b> 、ゲームを続けましたか	1	0
8 ゲームにより、 <b>睡眠障害（朝起きれない、眠れないなど）</b> や <b>憂うつ、不安</b> などといった <b>心の問題</b> が起きていても、ゲームを続けましたか	1	0
9 平日、ゲームを1日にだいたい何時間していますか。	0 2時間未満 1 2時間以上 6時間未満 2 6時間以上	

回答の合計が5点以上ならゲーム依存が疑われる (Higuchi,S.et al.JBehav.Addict.10,263-280,2021)

- ・インターネット利用時間と脳の発達には関係がある
- ・たくさん使っているほど脳の体積が大きくなる
- ・本などで調べ物をするときに比べて、ネット検索で調べ物をするときは、脳の血流は活発にならないという研究もある

仙台市在住5～18歳224名の3年間の脳発達をMRIを用いて計測



インターネット習慣が多い小児は3年後の大脳皮質の体積があまり増加しない

(Takeuchi et al.Human Brain Mapping 2018)

- ・多くのインターネットコンテンツのうち、ゲームへの依存のみが WHO において精神疾患の一つとして認定されている。
- ・ゲームへの依存により、生活上の様々な問題が出現 依存に至る原因は多様

◎病院ではどんな治療が受けられるのか

- ・過剰なネット・ゲーム使用という現象の水面下には、様々な問題が隠れている スマホやゲーム機を取り上げるだけでは、問題は解決しない 放っておいても、そのうち飽きて元に戻ることもない
- ・依存の治療には「動機付け」が必要 周囲からコントロールしようとしても難しい 自分の意志で行動を変えていくように援助し、一緒に考える姿勢が大切 ネット・ゲームに依存せざるを得なかった背景に焦点を当てる
- ・行動を変える最初の重要なステップは自分自身の行動を認識すること 9年間毎日4時間スマホやゲームを使い続けると13,200時間となり、これは、小学校・中学校・高校の総授業時間を上回る
- ・治療のためのキーワードは「仲間」「リアルな体験」「目標」である

# 12月～1月前半の行事予定

日 曜	行事予定	下校時刻		
		14:15	14:55	15:15
16 月		1～3年		4～6年
17 火	個別懇談	全校 13:30		
18 水	地区児童会、個別懇談	全校 13:30		
19 木	個別懇談	全校 13:30		
20 金	個別懇談、給食終了	全校 13:30		
21 土				
22 日				
23 月	個別懇談	全校 12:00		
24 火	2学期終業式	全校 12:00		
12/25～1/6 年末・年始の休業				
1 月				
7 火	3学期始業式	全校 12:00		
8 水	給食開始	全校 13:30		
9 木	6年薬物乱用防止教室		1・2年	3～6年
10 金	委員会活動	1～4年		5・6年
11 土				
12 日				
13 月	成人の日			
14 火	避難訓練(侵入者対応)		1・2年	3～6年
15 水	2年食育		1・2年	3～6年
16 木	6年大凧あげ1:30～ 3年昔のくらし体験		1・2年	3～6年
17 金	6年大凧あげ予備日	1・2年		3～6年
1/22	学校巡回公演(セントラル交響楽団)	全校 15:15下校		
1/28	学習参観③			
2/ 4	新入見入学説明会			
2/14	杉山亮さんものがたりライブ(後日案内・保護者希望参観)			
2/20	学習参観③			



株式会社 SIMADA 様より、バスケットボール1個を寄贈いただきました。ありがとうございました。大切に使用させていただきます。

## 4年生 やまのこ学習



やまのこ学習は、5年生の「湖の子(うみのこ=びわ湖フローティングスクール)」と並んで、県下のすべての子どもたちが参加することができる滋賀県独自の環境学習です。布引小学校は、多賀町の高取山ふれあい公園で、自然観察や木工、木の輪切り体験など里山や林業に関する学習をしてきました。気持ちのよい里山での一日となりました。

## 5年生 PTA 親子活動



まず、体育館で親子入り混じってのドッジビーを行った後、家庭科室へ移動しておにぎりづくりを行いました。

使用したお米は、「田んぼの学校」で収穫させてもらったお米です。炊き立て熱々のご飯を、おにぎりにするのにやや苦戦している子どもたちもいましたが、丸や三角など思いの形に握っていました。保護者の方が手本を見せたり、身振り手振りで握り方を伝授したりと、和気あいあいと活動が進みました。PTA役員さんには、早くから来ていただき、ご飯を炊いたり、道具を準備したりとご苦労いただきました。ありがとうございました。