



## 「ぼーっとする時間」にも意味がある



イチヨウの葉の黄色が鮮やかな時期になりました。朝晩の冷え込みも日に日に厳しさを増し、いよいよ冬本番が近づいていることを感じます。

さて、先日、東京で「ぼーっとする大会」が開催されたというニュースがありました。時間は 90 分間、スマホ禁止、居眠り禁止、時計禁止などのルールがあり、ぼーっとしている姿を、観客の投票と心拍数の測定などで審査する大会です。世界 6 か国で開催され、東京でも 3 回目とのことでした。

誰かがぼーっとしている姿を見ると、つい声をかけたくなくなってしまいますが、専門家の話によると、実はこれは、脳が情報を整理するための大事な時間なのだそうです。脳は、意識的に頭を使っているときだけ活動しているように感じますが、実は何もしないときにも、いつでも動けるようにスタンバイの状態を保っていることがわかってきています。過去の経験や記憶を整理するとともに、今の自分が置かれている状況を分析し、イメージや記憶をつなぎ合わせて、脳内で準備を整えているのだそうです。そして、脳の中に散らばる「記憶のかげら」をつなぎ合わせ、ひらめきを生み出すことにつながっていると言います。昔からある「瞑想(めいそう)」や「座禅(ざぜん)」などとも、通じるものがあるのかもしれません。この働きは、脳がフル回転していないとき、休んでいるときに活性化します。つまり、集中するだけでなく、休憩を取らないと本来の力は発揮できないということです。集中できないのは自分の根気が足りないからではなく、そもそも脳は疲れたら休まなければならない構造になっている、とのことでした。ぼーっとした状態は、脳の疲労回復とひらめきにつながるのですね。

情報があふれ、同時に独自のアイデアや創造性が重視される今、子どもの成長にとって、情報ツールを手放し、意識的に脳を休ませる時間も大事なのではないのでしょうか。常にスマホを見ていたり、同時にたくさんのことを行っていたりする状態が続くと、脳の中にゴミがたまって片づかない状態になってしまうという話もありました。インターネット上の情報量は 2002 年に比べ、20 年後の 2022 年はその 6000 倍以上になっていると言われます。子どもたちも、スマホなどから毎日大量の情報を取り入れている中で、脳の処理が追い付かない状態になっているのではないかと心配です。

冒頭に紹介した「ぼーっとする大会」には、「何もせず、立ち止まって考えることで世界の平和や幸せにつなげたい」という想いがあるそうです。日本で初めてこの大会を主催したのは、中学校の頃の担任の先生のようになりたいたいと思い、教員を目指して恩師と同じ大学で勉強していたという方です。この大会と教育とのつながりについて、「社会の幸福度が上がり、幸せそうに過ごす大人が増えることで、子どもが未来に希望を持つことにつなげたい。」とお話しされていました。偶然知った大会ですが、子どもたちへのプラスの影響も考えて開催されているということを知り、驚きました。ちなみに優勝者は、「勉強に疲れたと思って参加した」という中学校 2 年生の 2 人組だったそうです。

先日は学校で「スマホ・ケータイ安全教室」が開催されました。12 月は試験が終わり、冬休みもあり、自分で自由に使える時間が増えます。生徒の皆さんの中には、勉強の息抜きにスマホを見ているという人も多いと思いますが、脳にとっては逆効果です。まずは、入ってくる情報量をコントロールするために、スマホを手放す時間をつくることをおすすめしたいと思います。

## 11 月 19 日(水)「KDDI スマホ・ケータイ安全教室」

今年度は、KDDI より講師をお招きし、スマホ・ケータイ教室を実施しました。全校生徒対象にお話しいただく予定でしたが、残念ながら 3 年生は学年閉鎖のため参加できませんでした。

SNS に投稿した動画が炎上につながった例、「押し」に課金を続け親から預かったお金を使いこんでしまった例、SNS 上で知り合った人と出かけ、危ない目にあいそうになった例など、3 本の動画教材を使い、SNS に潜む危険、インターネットを利用した犯罪などについて、わかりやすくお話しいただきました。

インターネットを利用した犯罪は年々巧妙になり、知らないうちに犯罪に加担してしまったり、断れない状況をつくりだされてしまったりすることもあります。「自分には関係ない」と思っていた人も多いようですが、「動画を見て、まさかこうなるとは思わなかったのでこれから気を付けたい」、「次に何が起こる可能性があるかを考える大切さがわかった」、「安易に動画を上げないように気を付けたい」、「自分の親がスクリーンタイムを使う理由は、犯罪から自分を守るためだと気づくことができた」など、感想からは、自分にも身近なことと感じられた様子が見られました。生成 AI の進化もあり、さまざまな情報の真偽がますますわからなくなっている中、安全に、適切に使ってほしいと願っています。ご家庭でも、ぜひ話題にしていいただければと思います。



### 3年ぶりの「フラワーロード」

11月21日(金)、地域の方の協力のもと、円蔵小、円蔵中、鶴嶺高校の3校が連携し、近隣の道路に花を植える「フラワーロード」の活動が行われました。2年間雨で中止となり、今回ようやく実施できました。鶴嶺高校の皆さんが前日までに花苗を準備し、当日も小中学生の活動をサポートするなど、活躍してくれました。円蔵中からは2年2組が参加し、小学生や高校生と交流しながら協力して花の苗を植え、「楽しかった」、「道が明るくなった」などの感想が聞かれました。



### ワックスがけを行いました。

11月は、毎年恒例の廊下のワックスがけを行いました。11月上旬から清掃の時間に廊下磨きを行い、当日も全校で廊下にするしをつけ、一人一人の範囲を決めてスポンジで汚れを落とし、その後、担当の先生方でワックスがけを行いました。皆さんの協力のおかげで、今年も廊下がピカピカになりました。ありがとうございました。



## 十二月の主な行事予定



日	曜	朝読	学校行事	日	曜	朝読	学校行事
1	月		3年個人面談③ 教育相談⑤ ブックトーク(1-1)	17	水		
2	火	○	3年個人面談④ ALT来校	18	木	○	中央委員会 7組校外学習
3	水		3年個人面談⑤	19	金		
4	木		支援学校入学者選抜	20	土		
5	金	○	1・2年個人面談①	21	日		
6	土			22	月		
7	日			23	火	○	
8	月		1・2年個人面談②	24	水		全校集会 大掃除
9	火	○	1・2年個人面談③	25	木		冬季休業(～6日)
10	水		1・2年個人面談④	26	金		
11	木		1・2年個人面談⑤ 支援学校合格発表	27	土		
12	金	○	常任委員会 ALT来校	28	日		
13	土			29	月		学校閉庁日
14	日			30	火		学校閉庁日
15	月		ブックトーク(1-2)	31	水		学校閉庁日(～3日)
16	火			令和8年1月7日(水)			全校朝会

\* 学校からお配りした、保護者アンケートは **12月3日(水)**までとなっております。ご協力をお願いいたします。

\* 1月7日～9日の給食の注文期限は、**12月17日(水)**です。お忘れのないようにお願いします。

\* 令和7年度卒業証書授与式は、**令和8年3月11日(水)**です。



## 輝く円中生

### ○第25回 湘南アンサンブルコンテスト(吹奏楽部)

金賞 金管六重奏：  
金賞 木管八重奏：

### ○令和7年度茅ヶ崎寒川地区中学校美術作品展(茅ヶ崎市美術館)

11/15(土)～12/7(日)

円蔵中からも多くの素晴らしい作品が  
出展されています。  
生徒たちの力作をぜひご  
覧ください。

