



学校だより

令和4年8月31日  
横浜市立上白根小学校  
【9月号】



<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/kamishirane/>



## デジタルデトックス

校長 山崎 由美

早いもので子どもたちに一人一台の端末が配付され、学習用具として本格的に活用され始めて一年が経ちました。この一年で学校の授業は劇的に変わりました。授業の中で子どもたちが当たり前のように端末を操作しているのを見るたびに、感心していました。そこで、私も一念発起してこの夏休みにデジタル機器をもっと使えるようになろうと、連絡手段としての活用が主だったスマホの使い方を広げてみることにしました。使ってみるととても便利です。電車の中でもニュースを見ることができし、初めて行く場所でも地図を出せば迷子にならないし、動画も短時間で見られるものがたくさんありちょっとした隙間時間が充実する感じがしました。“あれって何だっけ”と思った時にもすぐに調べることができます。困ることが減るという感じで快適でした。

ただ、使い始めてみるとあっという間に時間が過ぎてしまうことに驚きました。そして、気づくと今までは電車に乗っているときには周りを見たり、ぼんやり何か考えたりしていたのに、なんとなくスマホをいじるようになってしまったのです。

今回スマホを意識的にたくさん使ってみることで、デジタルのよさを改めて感じると同時に怖さも感じました。これは私自身の感覚なので人によって違うとは思いますが、与えられる楽しさやすぐに答えが得られるスピード感に慣れてしまい、待つことに対する耐性が失われイライラすることが増えたと感じましたし、撮った写真で情報を共有することができるので説明する言葉を探す手間を省くようになった感じもしました。無駄なようでも自分の目や肌で感じる情報や人と直接かかわることも大事にしていきたいと思いました。ゆっくり流れる時間の中で、自分自身を見つめたり考えたりすることも脳の刺激になるのではないかと思います。

9月に入りまだまだ暑さは厳しいですが、少しずつ季節が変わる時期です。大人も子どももそんな変化を、五感を使って感じていきたいです。デジタルに頼れないと自分の持っている力で何とかしてみるしかなくなります。そうするとどうしたらよいか考えたり、経験から何とかしようとしたりするはずですが。デジタルも使えるようにするけれど、自分自身の持つ力も使えるようにする。その両輪のバランスをとるためにも時々、デジタルから離れる時間を作って自分の持っている感性を十分使ってみてもよいのではないかと思います。それにはうってつけの季節がやってきます。この秋、デジタルデトックスをしてみたいかがですか。きっと違う時間の流れ方や見方ができるはずですが。