



学校便り No. 8

かたがみ Together

平成 29 年 7 月 6 日
長崎市立形上小学校
校長 川 英治

(HPアドレス)
<http://www.nagasaki-city.ed.jp/katagami-e/>

七夕の夜に何を祈いますか？

毎日、じめじめとした日が続きます。

湿度が高いせいか、授業中の様子を見ると、だらっとした子が多くなりました。

「夏休みまで後少し！頑張れ！！」と思いながら、授業の補助に入っています。

さて、7月7日は七夕です。

七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、季節の節目をあらわす五節句の一つにも数えられています。

毎年7月7日の夜に、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。

七夕は、棚機（たなばた）という言葉からきたと言われています。棚機（たなばた）とは、年に一度神様に織物を供え、秋の収穫を祈ったという神事です。仏教が伝来すると、これが7月7日に行われるようになりました。また、中国の行事で、7月7日に織女星の伝説にあやかってはた織りや裁縫が上達するようにとお祈りをする風習、「乞巧奠（きこうでん）」から生まれたという説もあります。

以下は七夕集会での子どもたちの願いです。中には心打たれるような願い事もありますね。

- 体がやわらかくなりますように。
- 本が好きになれるように。
- 泳げるようになりますように。
- 夏休みの宿題が少しでも減りますように。
- おひめさまに なりたい。すてきな ドレスが きたい。
- 元気な男の子の赤ちゃんが、生まれますように。
- 家族が幸せでいてほしい。



七夕の夜、ご家族でも願い事を短冊に書いてみてはいかがでしょうか。

スマホ依存症

子どものスマホ依存が広がっているという記事がありましたので紹介します。早い子どもは小学生段階で依存になるそうです。以前取り沙汰された「ゲーム脳」にも似ています。ですから、インターネットゲームをさせているご家庭でも参考になるとと思います。

深刻な依存症にさせないためには、子どもの様子をよく観察し、依存度を見極め重症化させないことが大切だそうです。

どのような症状が見られるのか。その程度を記載します。

1. 健康面

- (軽度) ・睡眠不足 ・目の疲れ、視力の低下 ・肩こり
- (中度) ・夜眠れない ・頭痛 ・姿勢が悪くなる ・疲れやすい
- (重度) ・手足の震え ・感覚の鈍化 ・過労、衰弱

2. 勉強・生活への影響

- (軽度) ・時間の浪費 ・勉強や仕事などやるべきことをしない ・成績が下がる
- (中度) ・自由な時間をほとんどスマホにとられる ・遅刻、授業中の居眠り
・現実の世界よりもスマホの世界を好む
- (重度) ・昼夜逆転 ・スマホが手放せない ・不登校になる ・食事を摂らない

3. 精神面への影響

- (軽度) ・目の前のことに集中できない ・やる気が起きない
・スマホで遊んでいると不安感や孤独感が和らぐ
- (中度) ・スマホをずっとやっていたいと思う
・スマホをやっていると穏やかなのに現実になると不機嫌、暗い表情になる
・スマホの使いすぎに不安や恐怖感を感じるようになる
- (重度) ・現実世界がどうしても良くなる
・幻覚、幻聴が生じる
・自殺、他殺衝動が起きる

どうですか？

重度とは行かないまでも、スマホやゲームで睡眠不足、視力が落ちた、成績が落ちたという話はよく聞かれるのではないのでしょうか。

そしてもう一つ、注意しておきたいのが、大人のスマホ依存症です。

先日、薬局に行った時にこんな光景を見ました。

若いお父さんが、保育園・幼稚園ぐらいのお子さんを二人連れて、薬が出来上がるのを待っていました。下のお子さんは3歳ぐらいで、なかなか落ち着きません。絵本を読んだり、ソファの上でお膝をしたり。その度に、お父さんから叱られるのですが、そのお父さんの視線はスマホの画面を凝視したままです。その子を見ようとしません。

アタッチメントという言葉をご存じでしょうか。日本語では「愛着」と訳されるようです。乳幼児期の子どもは、「不安で泣いている時に抱っこしてもらおう」「嬉しい時に一緒に喜んでくれる」といった身体的・精神的な欲求を無条件で満たしてくれる存在があることで安心した気持ちになります。いわゆる「包み込まれ感」というものです。

これは小学生も同じです。愛情を持って接するとは、まず子どもと正対することです。子どもを見もせず叱る父親の光景は、私には異様に思えました。

スマホの影響は、何も子どもに限ったことではありません。我々、大人こそ気をつけたいものです。

