

# もむぬぷか

momunupuka

『モムヌプカ』は、アイヌ語で「流域の丘」を意味し  
桃生という地名の語源とされています

石巻市立桃生小学校

TEL 76-2242 FAX 76-2432

e-mail:

elsmonocl@city.ishinomaki.lg.jp

在籍児童数 89名

令和3年7月1日 第4号



## スマホ脳にならないために

校長 高砂 宏之

2年前の職員会議で次のようなことを先生方に話しました。ちょっと長いですが引用します。

私が小学生の頃に「キャプテン」という漫画があった。作者は「ちばあきお」である。主人公は谷口タカオという中学生。野球の名門青葉中から公立の墨谷二中へ転校してきて野球部に入部する。青葉中野球部のレギュラーであったと誤解されるが、実は二軍の補欠であった。前キャプテンから新キャプテンに任命されるが、うまくチームをまとめることができない。しかし、陰で努力を積み重ね、一人前のキャプテンとなり、墨谷二中を全国大会で優勝させるというストーリーである。この漫画は少年たちの間で大人気となった。アニメ化もされた。以前は文芸堂の道徳の副読本にも使われていた。あまりにも人気が出たので、谷口タカオが墨谷高校という公立高校に入学してからの続編が描かれた。「プレイボール」という漫画である。毎年1回戦で負けていた墨谷高校野球部が谷口が入学したことにより、どんどん強くなっていく。いよいよ甲子園を目指そうかというぐらい強くなってきた、谷口2年の冬に突如連載は終了する。コミックスを買って何度も読み返すぐらいの愛読者であった私にはこの突然の連載中止が解せなかった。しばらくすると、作者ちばあきおがうつ病にかかり亡くなってしまったことが分かった。ちばあきおの実の兄が「ちばてつや」である。「あしたのジョー」という漫画の作者である。売れっ子漫画家であったてつやは睡眠時間を削って漫画を描いていた。寝ようとする時にすぐに寝付けず、自分の背骨の中を赤い虫が這い上がっていくという幻覚をよく見たそうである。ある時、野球の漫画を描かなければいけないことになり、担当者とキャッチボールを15分位したそうである。2月の寒い季節にも関わらず大汗をかいたそうだ。極度の運動不足だったためと思われる。それ以来赤い虫の幻覚は夢に出てこなくなりぐっすり眠れるようになったそうである。てつやは、あの幻覚は相当精神的にまいっていた証拠に違いないと後で気づいた。そこで、てつやは自ら野球チームを作り、水島新司（ドカベン漫画で有名）のチームや、本宮ひろ志（男一匹ガキ大将で有名）のチームと試合をするようになったとのこと。ちばてつやは現在でも元気に日本漫画家協会理事を務めている。

漫画家同様、作家も運動不足になりがちで、精神に変調を来した人は多い。芥川龍之介、太宰治、三島由紀夫、ノーベル文学賞を受賞した川端康成も。

教職員も激務であり、精神的に疲れて体調を崩す人が多い。最近精神に変調を来す人が増えているのは、運動不足が原因なのではないかと個人的に思っている。疲れたなど思うときには休むことも大切であるが、軽い運動をすることもお勧めである。私のお勧めはストレッチ運動である。私は体が硬い。筋金入りである。小学校の時のスポーツテストで立位体前屈という種目があった（現在の長座体前屈を立ててやるようなもの）。足のつま先に手が届かないのである。届かないどころか、つま先まで20cmは離れていた。担任の先生はふざけているのかと思ったようである。たぶんクラスで1・2番の硬さであった。それでも小学校と中学校ではビッチャーをやっていた。高校に入り、サードを守らされた（谷口君と同じ）。でも体が硬いため腰が低く降りない。軟式ボールと違い、硬式のボールは弾まない。しかも金属バットで打つと打球がものすごく速い。とても捕球に苦労した。当時柔軟体操も真面目にやっていたが、さっぱり体が柔らかくならなかった。そんな高校2年の冬だったが、最新の体操としてストレッチ体操が紹介された（今では小学生でも知っているが）。当時は画期的であった。まず、反動をつけないこと。呼吸を止めないこと。痛くなるまでやらないこと、など今までの柔軟体操とは全く違っていった。こんなやり方で本当に柔軟性が高まるのか半信半疑であった。とりあえず毎日続けた。そうしたところ、春にはつま先どころか、手のひらがべったり地面につくようになった。すると、今まで手が届かなかった打球に届くようになるのである。驚きであった。スポーツに柔軟性がとても大切だということを実感した。7月の夏の甲子園予選は1回戦で負けてしまった。相手は第三シードの古川工業であった。試合は善戦し3-4だった。あつけない野球漬けの生活は終わった。野球はしなくなったが、ストレッチ体操は続けた。秋にマラソン大会があった。学年関係なく全員10kmを走る。全校約700人ぐらいの生徒が一斉にスタートする。全員男子。1・2年生の頃は毎日野球の練習で走っていたので、700人中50~60番くらいであった。陸上部、サッカー部、バスケット部なども走る中で50~60番とはなかなかだと思っていた。3年生のときはもう野球部を引退しているので全く走っていない。ただ、ストレッチ体操をしていただけ。きっと200~300番くらいかなと思って走ったが、結果はなんと29番だった。現役のときより順位が上である。自分自身が一番びっくりした。柔軟性が高まると、持久走をしていても、ひざとかが痛くならず、走り続けることができるということに気づいた。それ以来現在に至るまで朝晩10分くらいずつ続けている。特に道具も必要なく、金もかからず、体力も必要なし。体操が終わった後は気持ちもリフレッシュする。

2年前、私は、うつ病の大きな原因の一つとして、運動不足を考えていました。しかし、最近テニスの大坂なおみ選手が、だいぶ前からうつ病に悩まされていたことを告白しました。大坂選手が運動不足ということは考えられません。運動不足以外の原因が考えられます。最近読んだスウェーデンの精神科医アンデシュ・ハンセン（テレビの「世界一受けたい授業」に出演）が書いた「スマホ脳」にその答えのヒントがあるように思われます。引用します。

人間は現代社会に適応するように進化していない。現在大人は一日に4時間スマホに費やしている。この10年に起きた行動様式の変化は、人類史上最速のものだ。スウェーデンでは、精神的不調で受診する人が増えていて、大人の9人に1人以上が抗うつ剤を服用している。同様の統計が多くの国で見られている。なぜ、GDPが上昇し、物質的には恵まれているのに不安を感じているのだろうか。今までになく、他人と接続しているのに、なぜ孤独を感じているのか次第にわかってきた。それは、今私たちが暮らす世界が人間にとって異質なものだということだ。つまり、私たちを取り巻く環境と人間の進化の結果が合っていないということが、私たちの心に影響を及ぼしている。自動車や電気やスマホがあるこの社会は人間の歴史のほんの一瞬に過ぎず、人間が地球上に現れてから99.9%の時間を、人間は狩猟と採集をして暮らしてきた。私たちの脳は、今でも当時の生活様式に最適化されている。脳はこの1万年変化していない。生物学的にみると、人間の脳は、まだ、サバンナで暮らしている。（中略）

精神的な不調から身を守る3つの重要な要素は、睡眠、運動、他者との関わりであると研究の結果ははっきりしている。それらが減ると精神状態が悪くなる。人間の身体や脳は、癌や心臓発作から身を守るようにできていない。そうではなく、飢餓や干ばつ、感染症か

ら身を守るように進化してきた。生き延びることを考えたとき、飢餓はとてつもなく恐ろしい脅威だった。だから、人間はカロリーを強く欲するよう進化してきた。運よく高カロリーの珍しい果実を見つけたら、すかさず食べろ、祖先はそんな衝動に突き動かされてきたのだ。しかし、カロリーが実質無料のような今の世界で、そんな行動があるのは非常にまずい。(中略)

人間の身体は大勢が感染症で亡くなるという現実に基づいて進化した。素晴らしい免疫システムを発達させたり、感染を回避する行動も身に付けた。だからニュース速報を見るのをやめられない。コロナ危機の間、テレビ・パソコン・スマホから一日中情報が入ってきた。世界の隅々から感染者数や死者数の報告が届きそれをチェックしている。(中略)

ipad で有名なスティーブジョブズは自分の10代の子どもはipadを使ってよい時間を厳しく制限していた。ビル・ゲイツは子供が14歳になるまでスマホは持たせなかった。(中略)

20代の若者およそ4000人にスマホの利用習慣を聞き取り、その後1年にわたって観察を続けた研究がある。熱心にスマホを使う人ほどストレスの問題を抱えている率が高く、うつ症状のあるケースも多かった。同じような結果がアメリカの精神医学会の約3500人に対して行ったインタビューでも示された。複数の大規模な研究をまとめてみると、ストレスとスマホの使用過多には関連があることがわかる。(中略)

約100人の小学5年生に4週間毎日運動をさせ実験を始める前と終了してから一連の心理テストを行った。すると、集中力が増しただけでなく、一つのことだけに注意を向けるのもうまくなっていた。しかも、情報処理まで速くなった。驚いたのはほんの少しの運動でいいという点だ。運動は教室内で行われ、時間は毎日たったの6分間だったのだ。授業中に短い休憩をとって体操の動画を流した。子供たちはその動きを真似て、筋肉の協調を鍛えた。

今年度児童一人に一台のタブレット端末が配布され、授業に活用されることになりました。様々な場面ですでに活用しております。大変便利になったことは確かですが、これまでに書いてきたように心配な点もあります。子供たちには、運動をする習慣をしっかりと身に付けさせ、心身のバランスの良い成長を目指して指導に当たってまいります。最後に、「スマホ脳」にはデジタル時代のアドバイスが載っていました。これはどちらかというところ、大人向けです。いくつか抜粋して紹介します。参考までに。

#### デジタル時代のアドバイス

- ・自分のスマホの利用時間を知らう ・毎日1～2時間スマホをオフに ・スマホの表示をモノクロに
- ・運転中はサイレントモードに ・職場で、集中力が必要な作業をするときはスマホを手元に置かず、隣の部屋に置いておこう
- ・チャットやメールをチェックする時間を決めよう
- ・人と会っているときはスマホをマナーモードにして少し遠ざけて置き、一緒にいる相手に集中しよう
- ・スクリーンタイムを制限し、代わりに別のことをしよう ・スマホを寝室に置かない ・寝る直前に仕事のメールを開かない
- ・どんな運動も脳に良い
- ・最大限にストレスレベルを下げ、集中力を高めたければ週に3回45分、できれば息が切れて汗もかくまで運動すると良い

## 7月、こんな子供たちを育てていきます

	よく学びよく考える子 (かしこい子)	思いやりのある子 (やさしい子)	元気ががんばる子 (たくましい子)
生活目標	しっかり聞こう はっきり話そう 【年間目標】明るく挨拶をしよう みんなで仲良くしよう		
保健目標	夏を健康に過ごそう		
給食目標	暑さに負けずに何でも食べよう		



## 7月行事予定

コロナウイルス感染拡大防止のために、今後、行事変更・中止等の可能性があります。その際は、緊急メールにて迅速に周知するように致しますので、ご了承ください。

1日(木) 避難訓練(休み時間) 全校13:30下校(研修会のため)	15日(木) PTA 挨拶運動
5日(月) PTA 挨拶運動 給食費自動払込み(7月分)	16日(金) 全校15:00下校(事務整理のため)
6日(火) 防犯教室	19日(月) 全校15:00下校(事務整理のため)
7日(水) 委員会活動	20日(火) 第1学期終業式 弁当の日 全校14:30下校
9日(金) 学習参観日 弁当のE 学年PTA(3年生)	21日(水) 夏季休業日(～8月25日)
12日(月) 集金日(7月分) 大掃除(～19日)	22日(木) 海の日
13日(火) 音楽集会	23日(金) スポーツの日
14日(水) クラブ活動	24日(土) 校地内終日停電
	26日(月) 保護者面談(～29日) プール開放(～8月20日)



今月のスクールカウンセラー来校日 6日(火) 相談希望は担任 もしくは 職員室までお知らせください。

## 今年度は夏休み中、2年振りのプール開放を行います

1～4年生の保護者の皆様には、監視のお手伝いをいただきたいと思っております。来週配布する通知をご覧ください。