



地にひそむ生命を腕に

令和7年度 佐伯市立昭和中学校 学校通信

NO.12

令和8年3月26日

文責:校長 川野 匡



第77回卒業証書授与式

去る3月6日(金)、本校において「第77回卒業証書授与式」を挙げていただきました。厳かな空気の中、旅立ちの時を迎えた卒業生の姿は、まさに3年間の集大成と呼ぶにふさわしい、堂々としたものでした。

式の中で、私の胸を熱くさせた場面がいくつもありました。在校生を代表して送辞を述べた生徒会長福泉君の姿は、次代を担うリーダーとしての責任感に満ち、非常に頼もしく感じられました。また、答辞を述べた河野さん・吹田さんは、自分たちの言葉で、これまでの歩みと感謝を丁寧に語ってくれました。その一言一言が、参列したすべての方々の心に深く染み渡り、会場のあちこちから、すすり泣く声が聞こえてきました。

そして、何よりも圧倒されたのは「歌声」です。在校生の合唱は、先輩への敬意がこもった力強い響きでした。それに答える卒業生の合唱は、感極まって涙を流しながらも、それを上回るほどの迫力と情熱がありました。会場全体が大きな感動の渦に包まれ、私自身、長い教員生活の中で、これほどまでに心が震える卒業式は初めてでした。

この素晴らしい式を作り上げたのは、生徒たちの「本気」の姿です。誰かのために一生懸命になり、仲間とともに高め合う。彼らが見せてくれたこの力こそが、本校が目指している「高めあう健やかで自立した」姿そのものでした。

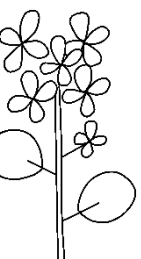
卒業生はこれから、それぞれが選んだ新しい道を歩み始めます。時には壁にぶつかることもあるでしょう。しかし、あの卒業式で見た「やり抜く力」と「仲間を想う心」があれば、必ず乗り越えていけると信じています。



改めて「卒業おめでとう」。

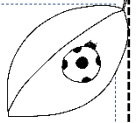
弥生の空に

三寒四温の言葉通り、春の訪れがすぐそこまで感じられる季節となりました。保護者の皆様、地域の皆様には、この一年間も本校の教育活動に多大なるご理解と温かなご支援を賜りましたこと、改めて心より感謝申し上げます。



校庭を歩けば、進級を控えた生徒たちの、どこか晴れやかで、たくましくなった横顔が目にとまります。休み時間に友人と笑い合う姿、部活動で汗を流す姿。そんな当たり前の日常の中に、彼らの確かな成長を感じ、修了式の日を迎えることに感謝の念を感じるこの頃です。

さて、今年度最後の日を迎えるにあたり、どうしても生徒たち、そして保護者の皆様に伝えたいことがあります。それは、これからやってくる「新しい時代」との向き合い方についてです。



今、AI(人工知能)の進化は目覚ましく、これまで人間が一生懸命身につけてきた「知識」や「技能」の価値が大きく変わろうとしています。誰でも簡単に情報が手に入る時代だからこそ、これからは「何を知っているか」よりも、「いかに心身が健康であり、自分らしくいられるか」という根源的な部分にこそ、人生の価値がシフトしていくと私は確信しています。

しかし、その「健康な心と体」を維持する上で、現代には大きな壁が立ちまわっています。それが「依存」です。

ネット、ゲーム、過剰な糖分……。私たちの周りには、脳内の「ドーパミン(快楽物質)」を人工的に刺激し、私たちの意思を乗っ取るようとする誘惑があふれています。これは人類が初めて経験する事態であり、まだ私たちはこれにどう対処すべきか、正解を持ち合わせていません。

だからこそ、中学生という大切な時期に、「自分の心の手綱を自分で握るスキル」を身につけてほしいのです。

依存から身を守る唯一の盾は、実はとてもシンプルなことです。

- 「適度な運動」で体を動かすこと
- 「十分な睡眠」で脳を休めること
- 「バランスの良い食事」で体を作ること
- 「人と直接会って温かく関わる」こと

これらを整えることは、もはや単なる「健康習慣」ではありません。これからの不透明な社会を生き抜くための、最強の「武器」であり「教養」なのです。大人になる前にこの習慣を身につけることができれば、それは何物にも代えがたい一生の財産となり、周囲に流されず自分の人生を切り拓く大きな力となるはずなのです。

ご家庭の皆様、そして地域の皆様。

子供たちがこの「自分を律する力」を育めるよう、時にはデジタルから離れ、共に食事を囲み、顔を見て語り合う時間を大切にしていきたいです。私たち教職員も、生徒一人ひとりの「心身の健やかさ」を第一に考え、これからも寄り添い続けてまいります。

本校の生徒たちが、自らの意思で、明るい未来へと歩みを進めることを信じています。

ネット依存
小学生: 約 13.3%(クラスに4人)
一部の地域調査では5.1%という結果もありますが、低年齢化により伸び率が高まっています。
中学生: 約 21.6% ~ 27.0%(クラスに8人)
2024年の調査では、中学生の約 4.6%が「高依存」と判断されています。
高校生: 約 16.0% ~ 23.1%(クラスに7人)
大分県の調査では、高校生の約半数が「ネット依存」を自覚しているというデータもあります。
ゲーム依存:
児童・生徒の約 7%(クラスに2人)にゲーム依存の可能性があるという報告もあり、生活習慣の乱れに直結するケースが目立っています。

専門機関
駅南クリニック 097-529-7141
帆秋病院 097-543-2366
陣屋の里 097-583-2020
おすすめの本
樋口進「ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本」
依存症専門精神科医関連図書多数
樺沢紫苑「7つの武器」
精神科医著書多数
アンデシュ・ハンセン「メンタル脳」スウェーデン精神科医
本校にもスクールカウンセラーがいます。相談を。