



え い ち 叡智と愛 2.0

白杵市立北中学校
校長通信 NO.22
令和7年9月26日
文責:戸高浩二

北中生へ

スマホ「1日2時間」、どう思う？

自分が住む町の市長が「勉強時間以外の自由時間で、スマホやゲームなどの使用は、1日2時間以内を目安とします。午後10時以降の使用は控えてください」という決まりを作ったとしたらどう思うかな？

9月22日(月)愛知県豊明市でこの内容の条例(市のきまり)が成立した。ただ、これはあくまで目安で絶対ではない。そして、守らなかったからといって、罰則はない。この話題は、全国に広がり、賛成・反対それぞれの意見が出ている。

そこで、北中生に聞きたい。君たちはスマホとどう付き合うのか？

7月10日の校長通信でもスマホに関する思いを書いた。その通信の最後に「スマホなんかに支配されるな。スマホをうまく利用する、かしこい人間になれ！」というメッセージを送った。あれから2カ月。スマホをうまく利用しているかな？

右の数字を見てほしい。6月に北中生が答えたメディア(スマホ・ゲーム)の使用時間に関する結果だ。そして、その下は中3の全国平均。個人差はあるが、北中生は明らかに長い。

「長いことは悪」と簡単に決めつけることは出来ないが、「長すぎるのはどうか？」と私は思っている。健康面や学習・読書時間などに影響があるからだ。個人の強い意志で、使用時間をコントロールできればいいのだが「グループLINEやネットゲームを仲間とやっているのに、自分だけ早く抜けるのは…」という思いからズルズル長引くことがあるだろう。

そこで、北中生みんなで取り組んではどうかな。たとえば生徒会が主体となって、メディアの使用を提案する。実際に宮城県東松島市では、小中学生がスマホの使用について意見を出し合い、使用時間に関するルールを決めたそうだ。

市長から「スマホの使用を1日2時間以内にしましょう」と言われるより、自分たちで「スマホの使用を1日2時間以内にしようぜ！」と声を上げて決めた方が「やろう」という気持ちが強くなるのではないかな。全員が守れるかどうかは別として、自分たちのことは自分たちで真剣に考えて、自分たちで決める。そして実行する。そんな北中になれば、北中はさらに進化する。

公民館教室

白杵市は土曜日、中央公民館で退職校長や教員、有志の方が、中学3年生に受験勉強を教える取組をしている。北中の元校長で、今の学校運営協議会会長・三重野先生や、アシスタントティーチャーの阿南先生、谷口先生も講師として活躍されている。公民館教室は強制でなく希望する生徒が参加しているが、北中生は白杵市5校の中で一番人数が多い。

先週土曜の公民館教室の後、ある講師の方から、私にこんなメールが届いた。「今日の公民館教室で北中の生徒は頑張っていました。(中略)返事とか感謝の言葉とかとても感じが良かったです」

休日の土曜日に自ら進んで参加し真剣に勉強する。そして、講師の方への感謝の気持ちを持ち、表現する。やっぱり北中生はいい。

- 北中全校生徒の平日のメディア(スマホ・ゲーム)使用時間の平均 (令和7年6月)
約2時間30分
- 全国の中3の平日のスマホ使用時間の平均 (令和7年4月)
約1時間56分
- 全国の中3の平日のゲーム使用時間の平均 (令和7年4月)
約1時間48分



公民館教室の様子