

# 笑顔の北小学校

〈学校の教育目標〉  
豊かな心を持ち  
たくましく生きる子

令和5年6月1日

## 自分で決め、自分で行動できる力を ～セルフコントロールの大切さ～

校長 伊佐治 才二

5月8日に新型コロナウイルス感染症が2類から5類に引き下げられ、学校生活も変わってきました。校内では各教室から気持ちの良い歌声が響くようになってきましたし、活発なグループ活動が行われるようになりました。引き続き基本的な感染症対策は行い、さらには熱中症対策も講じながら学校の教育活動を行っていきます。

「スマホはどこまで脳を壊すか」(著:榊浩平 監修:川島隆太 朝日新書)という本の中に、仙台市小中学生7万人を対象としたスマホの使用時間と学力の関係についての調査結果があります。1日当たりのスマホの使用時間別にテストの偏差値の平均を求めた資料でしたが、学力の高い順に並べてみると

(1時間未満) > (全く使わない) > (持っていない) > (1～2時間) > (2～3時間) > (3～4時間) > (4時間以上)

という結果でした。感覚的には(全く使わない)、(持っていない)という子ども達のテスト結果が最も高いだろうと思っていましたが、意外なことに(1時間未満)の子ども達の方が高得点という結果でした。このことに対する考察として、「1時間未満の子ども達の中には自分の意志で1時間未満に抑えられている子ども達があり、楽しくて誘惑の多い魅力的なスマホに依存することなく、自律的に使いこなすことができている自己管理能力の高い子どもたちが一定数含まれているのではないか。」と記されていました。

自律、自己管理というと我慢、不自由という印象を受けがちですが、夢や希望、願いを実現させるために「今」を思うままに過ごすだけではそれは叶わないことは間違えないと思います。自分が求める“より良い未来”のためには、努力し、それを継続することは不可欠であると思います。ただし、いつも目標達成に向けて努力していなければいけないかというと、息抜きも必要ですし、今を楽しむことも必要でしょう。遊んだり、楽しんだり、のんびりしたりする時間を適度に入れていくことも立派な自己管理です。

子ども達には、自分の楽しみを大切にしながらも、確かな目標をもち、ねばり強く、そしてあきらめずに取り組むことを通して、たくましく生きる力とくじけない心を身に付けてほしいと願っています。今年度3つのキーワードの1つにあげている「自律」にはこのような思いを込めています。

「自律」の対意語として「他律」があります。文字通り、他が決めた約束事を守ったり、他の指示で行動したりすることを指しています。集団生活をしたり、人と一緒に仕事を進めたりする上では、他律的な行動が必要な場面もありますが、自分の時間の使い方や行動については、自分で決めて自分がやりきる力を身に付けることが必要であると感じています。目標や約束を子どもに決めさせることが不安な時は、保護者の方がお子さんと一緒になって考える機会をつくっててください。子どもが自分をコントロールする力を身に付けたり、自分で決め、自分でやりきる習慣を身に付けたりしたら、どんなに頼もしいことでしょう。学校と家庭で子ども達がセルフコントロールできる力を一緒になって育てていきましょう。



決めた時間を超える前にストップ！



合格点めざして頑張る。



試合で活躍するため練習！ 練習！



いっぱい遊ぶ。でも時間になったらやめる。