

デジタルデトックスとスマホとの付き合い方を考える

保護者面談で、「家でスマホばかりやっている。」

「スマホのやりすぎで成績が下がったから取りあげている。」といった言葉をここ数年よく耳にするようになりまし。街を見渡すと、電車に座ったらスマホ、街中で立ったままスマホ、周りを見ればスマホスマホスマホ……といったように多くの人がそれを片手に日々過ごしています。

そして、私自身も大いにスマホに頼り、依存した生活をしていることは認めざるを得ません。はたして、スマホを片手に生活を送ることは悪いことなのでしょうか。この記事を通して、ご自身の生活を改めて見つめ直し、考えてみてください。

私は、常にスマホに触れられる環境に身を置くことは必ずしも悪いことではないと考えています。現代社会、スマホがあれば情報を集められる、お店での支払いもスマホです時代。なくてはならないものになっていることは間違いありません。しかし、そのような便利で欠かせないスマホですが、【情報を正しく使うこと】、【時と状況に合わせて自らを律すること】が大切だと考えています。

情報を集めるツールとしてスマホは非常に優秀です。わからないものはすぐに調べられる、最新情報を入手できる、学習においては分からない問題の解説を探せば見つかる、かぎすだけで和訳・英訳・計算結果などを教えてくれる。一方、ネット上にはでたらめな情報、曖昧な情報、身もふた

もないうわさ等がたくさん流れています。情報収集する際にも、そういった誤った情報は邪魔になります。そこで**大切なことは、【情報を正しく使うこと】**でしょう。正しく情報を整理・活用する力を「情報リテラシー」といいますが、それを身につけ、情報を流す前に、信じる前に、それは正しいことなのかしっかりと考える習慣をつけてほしいと思います。

また、スマホを使う上で**気をつけるべき二つの点**は、**【時と状況に合わせて自らを律すること】**

です。だからだと意味もなくスマホを使い続けていないでしょうか。勉強中、すぐに返さなくてもよい他愛もないやりとりを続けていないでしょうか。便利なツールも、誤った使い方をすると生活の弊害になってしまいます。スマホを使うべきでないタイミング、自らにマイナスになる使い方をしないように、スマホとの付き合い方を今一度考えてみてください。

私は、昨年夏頃からキャンプにハマっているのですが、自然はとてもいいものです。家や街にいとどこにでもある電子機器、それらが全くない環境で過ごすということは現代の生活では想像もできないことです。だから、**【キャンプへ行くとき意図せず「デジタルデトックス」（電子機器と距離を置くことで、身体**

疲労やストレスを軽減すること）ができます。

火のゆらぎを眺め、木々の音・鳥のさえずりを聞き、鳥や虫・



他のキャンパーを観察し、太陽の動きを感じる、気づけばあ

つという間に時間は流れていきます。現代社会（スマホ）から身を離し、ただ過ぎ行く時間を楽しむことがこれほどにも素晴らしいものだとは思っていませんでした。一方で、普段あたりまえに使っているスマホやエアコン、その他の電子機器のありがたみを再認識するきっかけにもなりました。みなさんもスマホとの付き合い方を見つめ直し、正しく有用に活用できるように過ごしてみてください。

（上田）

子どもとの接い方

今、個別指導部では、保護者面談が行われている。私も教室長として、保護者と塾での様子を話したり、家での学習状況を聞いたりしながら、生徒の今後について話し合う。その中で、たびたび

言われるのが、「先生のお子さんは、きちんと勉強されているんでしょう。」である。そう言われると嬉しいが、実際はそんなことはない。むしろ、生徒たちの方が、しっかりとっている。例えば、決められた時間にきちんと勉強したり、忙しい時間の合間を縫って、検定に取り組んだりする話を聞くと、子を持つ親としてただただ感心するばかりだ。私には、中学生の娘がいるが、朝七時に起きて、まずすることは、スマホのチェックである。急いで支度をしなければならない時間に、悠雅にスマホを触っているの、毎朝注意しているが、中々改善が見られない。そして、帰宅後は、外に遊びに行くか家で動画をずっと見ているようだ。一応二時間の制限をかけているが、毎日制限時間いっぱいまで使用しているので、親として情けなくなる。そこで、保護者の方に詳しく話を聞いてみて、

子どもとの関わり方が重要だと感じた。ただ、私も全く子どもに関わっていないわけでは

はない。仕事柄、帰宅が日付をまたぐ。そのため、当然ながら、子どもたちは寝ている。だから、夜に子どもたちと関わることはできない。それならばと、子どもたちが起きる時間に合わせて、毎朝起きるようにしている。そして、少しでも子どもとの関わりを増やそうとするが、朝の忙しいときに子どもとの関わりを求めるのは、非常に難しい。結果として、子どもたちとあまり関わる事ができず、子どもたちを見送った後、一人、家事に勤しんでいる。



私は掃除が好きで、休みの日は暇さえあれば家を片づける。きれいに整頓された机周り部屋を見ると、何とも言えない達成感を感じるからだ。

この好きで行っている掃除でも子どもの様子を実は知ることができる。娘は、片付けるのが苦手なのか、色んなものが部屋の中に散乱している。その中には学校で行った単元テストや小テストが混ざっている場合がある。それをじっくり見ていると娘の出来やおよその理解度が分かる。複数教科のテストを比べると、どの教科が苦手で、どの教科が得意なのかを知ることができる。娘は、私に似て国語があまり得意ではないようだ。反対に、社会は得意なのか良い点数を多く見かける。こうして得た娘の情報をもとに、娘に対して休みの日に良くできたテストを褒め、悪かったテストの改善点を話すようにしている。娘は比較的、素直に話を聞いてくれる。まあ、話を聞くだけで、実行に移しはしてくれないのだが……。

職業柄、子どもと接する機会が少ない。だからこそ、休みの日は、意識的に子どもたちとコミュ

ニケーションをとるようにしている。そうすることで、子どもたちの意見を聞くことができるし、また、私自身の意見も伝えられる。ただ、そのとき注意しているのは、感情的にならないようにすることだ。当たり前のことではあるが、実子となると、中々それは難しい。しかし、ここで感情的になつてしまうと、話が子どもに伝わらない。自分の言葉をきちんと伝えるには、やはり冷静に、子どもを一人の大人として接する必要がある。そうすると自然と子どもにもそれが伝わり、子ども自ら態度を改めるのではないかと私は考える。だから、今後も子どもとの接点を大事に過ごしていきたい。

（矢上）

私はHSPも、多分。（ゆり）

再度、HSPの定義から。「**非常に感受性が強く敏感な気質をもった人**」という意味です。英語では、Highly Sensitive person。病気ではなく、あくまでも気質にすぎません。ここまで前は前述べたとおりです。

ここで、あらためてHSP的な人の反応をまとめてみましょう。お子さまを含めてセルフチェックをしてみてください。①光や音に敏感である。②店員に気を遣う。③正当なクレームなのに担当者に言えない。④賞味期限を人一倍気にする。⑤悪いことを想像しすぎて眠れない。⑥強い口調で言われると、内容ではなくその言い方に反応する。⑦悪口を言われるとひきずり、また言われるのではと気にする。⑧「都合のいい人」扱いをされて他人に使われる。⑨「嫌われるのでは」と思い他人にうまく主張できない。⑩自分勝手な人の意思に振り回されやすい。⑪

孤独感を抱えることがよくある。⑫いつもネガティブ思考で失敗を引きずってしまう。⑬他人からの否定的な意見にひどく傷つくことが多い。⑭行事で損な役を押しつけられる。⑮他人の言葉遣いが気になる。⑯何かしてもらうと、感謝より申し訳ない気持ちが強いの。⑰いろんなことに罪悪感を覚える。⑱「否定されること」が心配で自分の意思を言えない。⑲正しいことでも、相手の反応が気になって主張を控える。⑳宿題など忘れたとき、人一倍気にする。㉑いじられると受け流せず嫌な気持ちを抱える。㉒他の人が怒られているのに自分のことのように受けてめる。㉓頼まれたら断るのが苦手。㉔敏感すぎて疲れる。㉕人の目が気になる。㉖イベントなどでも他の人に気をつかって楽しめないことがある。㉗自分に対する他者の評価がひどく気になる、等々、まだまだあります。（黄色の部分）

分は、「面接した生徒の中で多かったものです。」とりあえず二十七個あげましたが、誰でもこの中のいくつかは思いあたるはず。ところがHSP的な気質の人はあてはまる数が多いことに加え、その感じ方が強く、回数も多いのです。（私を含めて）HSP的な人には極普通なことなのですが、私が「極普通なこと」と自分で理解するまでかなり時間がかかりました。幸運だったのは心理学や精神医学に詳しい同僚や友人がいたこと、「へたれの自分」を支えてくれる人がたくさんいたことです。通常は、友人や家族に話してもなかなか理解してもらえず、適切なアドバイスももらえません。心療内科やカウンセラーのお世話になっても、よっぽどいい機関でなければ余り効果はないようです。

結果、どうなるかといえば、まず人にこうい

うことを話さなくなります。そして、自分だけがこんな気持ちで生きていると思ひ込み、**孤独感を覚えます。** ついにはそれが**自己肯定感の低下につながっていきます。** 勉強していても、テストを受けていても、いろんなことが頭にうかんで集中できず望むような成果はあがりません。自己評価は「**なにもできない自分**」ということにもなりかねません。スポーツでも音楽でも夢中になれることがあれば別ですが。

では、どうするか？ まず①～㉗であてはまることがあれば、ホッとしてください。よくあることなのです。同じように感じる人が実は結構いるのです。自分だけではないということをつかってください。因みに、①～㉗の多くは生徒達と面談を重ねて集めたものです。だから、「仕事」の場面でのことは入っていません（但し、アルバイトで経験したことは含んでいます）。中高生にとっては「あるある」といえるはずです。前回も書きましたが、HSP的な気質の人は5人に1人はいると言われてます。重ねていますが自分だけではないということを確認してください。

そして、前回おすすめた漫画『繊細すぎて生きづらい！私はHSP漫画家』（ぶんか社）などを読んでください。学校の図書館で購入希望を出せばおそらく購入してくれるはずです。できれば自分で買って（自宅で買って）何度も読む方がいいと思います。何回も共感すること、自分はおかしいのではないんだということが実感できるでしょう。また、保護者面談で親自身がHSP的な気質であることが分かることもあります。その場合は読むことを強くお勧めします。きつと職場でも子育てでも、そういうこと含め

創学舎主催「私立高校合同説明会」本年も開催決定！

日時:令和7年9月15日(月・祝)

午後1:30～4:30

会場:柏の葉カンファレンスセンター

(つくばエクスプレス柏の葉キャンパス駅西口徒歩2分)

参加費:無料

内容:私立高校の先生方による学

校紹介&入試情報の提供

協賛:進学研究会・教育開発出版・

エデュケーショナルネットワーク

創学舎恒例の一大イベント「私立高校合同説明会」が、この秋開催されます。創学舎生の受験する主だった高校が、県外の東京・埼玉・茨城からも一堂に会しますので、各高校の校風や特長、入試方法などを比較検討するにはとてもいい機会になります。親子で進路について話し合う場として、ぜひご活用ください。

(参加確定校・50音順) 江戸川学園取手高等学校・春日部共栄高等学校・光英VERITAS 高等学校・駒込高等学校・芝浦工業大学柏高等学校・西武台千葉高等学校・専修大学松戸高等学校・中央学院高等学校・土浦日本大学高等学校・東洋大学附属牛久高等学校・二松學舎大学附属柏高等学校・日本体育大学柏高等学校・流通経済大学付属柏高等学校・麗澤高等学校(以上 14 校)

た人間関係でも、苦労なさっていると思われるかもしれません。共感するだけで楽になることを体験してください。

さて、次号では私自身の闘病、母子家庭で生活保護を受けていたことなどの経験に触れながら「共感」の次の作戦に移りたいと思います。

(小林)