コミュニティ・スクール　霧島市立国分北小学校　学校だより　令和8年11月

北小の風



校訓「正しい知識・豊かな心・強い身体」　創立57周年　児童数394人　TEL 0995-46-0588

本当の喜び楽しさは、どこから生まれるのか

国分北小学校　川野　浩明

私たちの脳には、「ドーパミン」と呼ばれる神経伝達物質があります。最近では、「ドパガキ」なんて言葉（あまり好きではない言葉ですが）も今年の流行語にノミネートされるほど、スマートフォン等から手軽に満足感や楽しさを得ようとする子供たちの姿が話題になっています。

本校の令和8年度全国学力・学習状況調査の結果を見ると、児童のスマートフォン等の使用状況は、平日に4時間以上使用している児童の割合が全国より低いものの、2時間以上4時間未満使用している児童の割合は、全国の35.7%に対し、本校は50.0%となっており、全国と比べても、長時間使用している児童が多いことが分かりました。また、スマートフォン等の使用時間が長いことと、学力との関係についても指摘されています。

もちろん、スマートフォンやゲーム、動画を楽しむこと自体が悪いわけではありません。しかし、それに依存してしまうような状況になると、時間をかけて努力したり、試行錯誤したりすることが面倒くさくなり、物足りなさを感じるようになることも心配されます。



では、児童がスマートフォンやゲーム以外で意欲や達成感、喜びを感じるのは、どのような場面でしょうか。それは、努力して目標を達成すること、体を動かすこと、新しいことに挑戦すること、人と喜びを分かち合うことなどです。苦労して何かを成し遂げたときの達成感は、簡単に手に入る楽しさとは違った、深い喜びをもたらしてくれます。分泌される同じ「ドーパミン」でも質が違うのではないかなと感じています。

また、誰かの役に立つことも、大きな喜びにつながります。自分の行動によって誰かが笑顔になる経験は、自分自身の喜びにもなります。本校が大切にしている「利他の心」も、まさにこうした経験の中で育まれるものだと考えています。

子供たちには、目先の楽しさだけでなく、努力することの喜び、人とつながることの喜び、誰かの役に立つことの喜びをたくさん味わってほしいと願っています。御家庭でも、スマートフォンやゲームなどの使用時間や使い方について、今一度親子で話し合ってみてはいかがでしょうか。