



「君たちが大好きなスマホ・タブレットのお話」

2学年副主任 池下 浩一

スウェーデンの精神科医アンデシュ・ハンセンの著書『スマホ脳』の中で、「スマートフォンは最新のドラッグである。」と言っています。

その仕組みは脳内物質ドーパミンにあります。人間は新しい情報を得ると脳が報酬を感じる仕組みを持っており、スマホはその性質を巧みに利用しています。特に「何か大事な通知かもしれない」という期待感がドーパミンを大量に放出させ、無意識にスマホを手にする行動を暇ならば10分おきに、繰り返させます。君たちもそうじゃないですか？ → かなりやばい。

スマホがなくなっているのに、着信がきたように錯覚する(ファントム・バイブレーション・シンドローム)経験をした人もいないですか？ → もう依存症、病気です。

深刻なのは、集中力や記憶力への影響です。スマホは側に置いておくだけで集中力を低下させ、情報を検索に頼ることで脳が知識を定着させようとしなくなります。これは「グーグル効果」と呼ばれています。

アップルの創業者スティーブ・ジョブズは、自宅ではipadはそばに置かず、自分の子供にも使用を厳しく制限させていました(大手IT企業幹部の子息たちが通うサンフランシスコの有名私立中学では、一切スマホ・やタブレットを触れさせないらしいです。)

県中は、スマホの学校での使用を禁止しています。理にかなった校則だと思います。しかしながら、ipadの使用に関しては、君たちの良識にゆだねています。しかしながら、①授業中に、②全く関係のないサイトを見ていませんか？脳は同時に2つ(①と②)のことをできません。いわゆる、ながら運転が危険なことは言うまでもないです。上記の著者ハンセンは、プッシュ通知をオフにする、スマホを寝室に置かない、目覚まし時計を別途用意するなど、スマホへの依存を意識的に減らす工夫を勧めています。また、運動が集中力・記憶力の向上に最も効果的だとも述べています。

ここまで読んでくれてありがとう。君たちが少なくとも学校生活の中で、スマホ・タブレットに支配されない生活を意識して欲しいです。

旧学年団の先生より

出逢いあれば別れがある。寂しい、つらい…。
という気持ちは大いにかかる。が、ここは涙をぐっとこらえて、
私たちが応援してくれる強い味方が学年外にいると考えよう。



『四徳目』 保健体育科 前川 尚儀

147回生の皆様、ご進級おめでとうございます。

大学時代に、叩き込まれた『四徳目』を皆様に贈ります。

「誠意」とは、真心と慈悲の心で、世のため、人のために尽くすこと。

「勤労」とは、向上心を持って、誠実に仕事をする事。

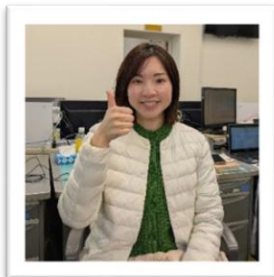
「見識」とは、道理のもと、物事を見抜く力を持つこと。

「気魄」とは、信念と責任を持って、強い心でやり通す力のこと。

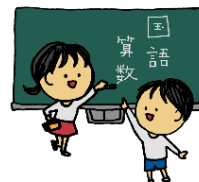
147回生の皆様の、ご健闘を祈念いたします。



「贈りもの」 数学科 梨木 芽子



Yesterday is a history. Tomorrow is a mystery.
Today is a gift. That's why it's called the present.



過ぎ去ったことにくよくよせず、未来のことを気にしすぎず、
今日という日を精一杯、過ごしてみましょう。
「今までの自分はこうだったから」そんなこだわりは捨てて、新しいことに挑戦しよう。
困っていることがあったら、勇気を出して周りの人に頼ってみよう。
高校2年生の1年間を、自分で、充実したものにしてください。
数学の授業で、また皆さんと同じ時間を過ごせることを楽しみにしています！



147 回生 1年生振り返りアンケートより

3月末に皆さんに取った振り返りアンケートの結果をお知らせします。今年度も終わりに同じ質問をします。さて、学年は、あなたはどのように変わるか。ドキドキ、ワクワク。

質問：高校生活全体の満足度は？

とても満足+満足

83.5%

質問：入学して良かったと思いますか？

強くそう思う+思う

86.7%

ちなみに、満足度の最高値は1-3組の94.9%！入学して良かったと強く思う+思うは3クラスで90%超え。嬉しい♡まだ高校生活の1/3が終わったばかり。いいんです、まだ満足してなくても、入学して良かったーと思ってなくても。卒業時に満足してくれていたらそれでいい。卒業後、県商いって良かったなーって思ってくれてたらそれでいい。ただ、自分で選んできたんだからね。誰かに満足させてもらおうだなんて口開けて待っててもダメだよ、自分で動けよ♡

印象に残っている授業ランキング

【普通科目】

【商業科目】

第1位	国語 97票	簿記	162票
第2位	数学 79票	情報処理	61票
第3位	英語 47票	ビジネス基礎	15票

印象に残っている行事ランキング

第1位	県商祭	135票
第2位	体育大会	123票
第3位	球技大会	88票
第4位	大阪関西万博	77票

学年目標 達成度 (出来た5～出来ない0)

「自律」できる大人を目指す

自分で考え、判断し、決定し、行動できましたか？

3.5 点

「自分の「好き・得意」を見つける」

商業の分野で自分の強みを見つけ勉強に励みましたか？

3.8 点

「検定試験を1つずつ確実に取る」

検定取得のために、努力することができましたか？

3.6 点

「周りの人、環境に感謝できる人間になる」

感謝の気持ちを持ったり、伝えたりすることができましたか？

4.2 点

感謝できる・伝えられる人が増えてうれしい。「ありがとう」は魔法の言葉。言われて嫌な気持ちになる人、おりません。何よりも、言うのはタダです。なんとコスパが良いことか。今年度の終わり、全ての項目で平均点があがりますように！