



令和8年9月1日

校長 富川 麗子

一日二十四時間

スマホを置いて、至大荘行事へ

夏休みに入って間もない7月下旬、4年生は至大荘（千葉県勝浦市守谷海岸）において、遠泳実習を行いました。至大荘行事には、訓練であること、集団生活であること、海辺での活動中部屋を留守にすることが多いなどから、「携帯電話は持っていない」というルールがあります。

「意外に、ゆったりした時間だった」

行事を終えて間もなく、校内で会った生徒たちに、至大荘行事の感想を聞く機会がありました。「思っていたより、ゆったりとした時間でした」。そう話してくれた生徒がいました。朝礼のあと、掃除をして、朝食をとり、海での活動が始まるまでの、ほんの少しのすきま時間。いつもならスマートフォンに向かってしまうその時間に、友達と話をしたり、英単語を覚えたりしていたのだそうです。友達の顔を見て話す時間が増え、学びに向かう心の余白も、自然と広がっていたのかもしれません。手元の画面ではなく、隣にいる誰かに目を向ける。その当たり前のようで貴重な時間が、そこにはあったのだなと感じました。

二十四時間をどう使うか

私が以前勤務していた学校でも、印象に残っている話があります。大学合格体験談の中で、ある6年生（高校3年生）が、受験期にスマートフォンをいわゆる「ガラケー」に持ち替えたと話してくれました。検索をしたり、動画を見たりすることが物理的にできなくなったことで、勉強に向き合う時間が圧倒的に増え、志望する大学への合格を勝ち取ったといいます。道具を手放す勇気も、一つの選択なのだと、私はその話を聞いて強く感じました。

さて、先日、令和8年度の全国学力・学習状況調査の分析結果が文部科学省から公表されました。中学生の半数が、SNSや動画を一日3時間以上視聴しているという結果、そして視聴時間が長くなるほど、各教科の成績が低い傾向にあるという結果です。この数字は、私たちに問いかけているように感じます。一日は、誰にとっても平等に二十四時間。その時間をどう使うかは、私たち一人ひとりに委ねられているのだと。

「成瀬は天下を取りに行く」が教えてくれること

宮島未奈さんの小説「成瀬は天下を取りに行く」の主人公である成瀬あかりは、スマートフォンを持ちません。物語の中に、あかりさんに憧れるある男子が、連絡先を尋ねる場面があります。当然、LINEの交換をと身構えていた男子の前で、あかりさんはメモ帳を取り出し、美しい文字で、氏名と住所、そして固定電話の番号を書いて手渡すのです。男子は、彼女がスマートフォンを持たないことに驚くと同時に、話している間、彼女が一度も画面に目を落とさなかったことに気づきます。

私たちは、友達と向き合って話している時でさえ、つい手元の画面をのぞいてしまうことがあります。主人公、成瀬あかりの姿は、目の前の相手とまっすぐに向き合うことの尊さを、改めて思い起こさせてくれます。成瀬あかりの行動は、体験がベースとなっています。閉店する百貨店に一月間毎日通い続ける、漫才に挑戦する、地元の祭りを手伝う等。スマホで知識を得るだけでは得られない、身体を使った経験で、自分の興味を信じて行動し、周りの人を動かしていきます。周りの人をよく見ている成瀬あかりというキャラクターの魅力は、スマートフォンを持たないという選択そのものにも重なっているように思います。道具を手放すことは、何かを失うことではなく、目の前の人やものと、より深く向き合うための選択でもあるのかもしれません。

自分を律する力を、探究する

至大荘での経験は、生徒たちに小さな気づきを与えてくれたように思います。スマートフォンを「使わない」時間があったからこそ、友達と語り合う喜びや、静かに学びに向かう心地よさに、改めて出会えたのではないのでしょうか。

今の時代、スマホはとても便利です。しかし、スマホの中だけが世界ではありません。成瀬あかりのように、自分の足で動き、自分の目で見て、自分の心が動くことに挑戦する。その体験こそが、皆さんを大きく成長させます。スマホを持つことが悪いものではありません。スマホ以外の世界を持つことが、皆さんの未来を広げるのです。

これからの社会は、生成AIをはじめとする便利な道具にあふれ、グローバル教育や教育DXも一層進んでいくことでしょう。だからこそ、道具に使われるのではなく、自分の意思で選び、自分を律する力が必要になります。それは、思いやりをもって人と向き合う心とも、きつとつながっています。

リベラルアーツと探究学習を軸とした六年間一貫教育の中で、「情報とどう付き合うか」「時間をどう使うか」は、生徒の皆さん自身が向き合う探究のテーマにもなると思います。たとえば、一週間の自分のスマホ利用時間を記録し、集中力や睡眠との関係を調べてみる。そんな身近な実験も、立派な探究の第一歩になるはずです。九段探究プランでは、こうした日常に潜む問いを、自分の力で見つめ直すことを大切にしています。

保護者の皆様にも、ぜひご家庭で「スマホを見ない時間」について、お子様と語り合っていただければ嬉しく思います。

