



あすいど 未来に挑む

猪名川町立猪名川中学校 学校通信

令和8年9月25日

発行者 石田 健一郎

『ドパガキやから（笑）』で済ませて大丈夫？

～ 大切な『時間』を奪われていませんか？ ～

9月17日に行われた本校の学校運営協議会で、こんなことが話題になりました。

最近、「ドパガキ」という言葉をよく聞く。子どもが「わたし、ドパガキやから」と冗談まじりに自虐的に言っていて、心配になった。

「ドパガキ」とは、「ドーパミン中毒のガキ」を縮めたネットスラングで、手軽に強い刺激を得られるスマホやゲームなどのコンテンツに慣れすぎてしまった人を指す言葉だそうです。

確かに、ショート動画や SNS は、なぜか見始めると止まらなくなります。そうになってしまう人は意志が弱いのでしょうか？ いいえ、そうではありません。世界中の超優秀なプログラマーたちが、脳内で「ドーパミン（快楽物質）」が出る仕組みを研究し、「画面から目を離せなくなる仕掛け」を全力で作っているからです。

「ドパガキかも」と思うような状態になっていたら、実はまんまとその仕掛けにハマり、大切な時間や集中力を奪われている状態なのかもしれません。

「自分はそういうタイプだから」とあきらめる前に、少し考えてみてください。自分の時間や集中力、そして大切な将来の可能性を、スマホの画面の向こう側にコントロールされたままにするのは、あまりにもったいなくないでしょうか？

そんなアルゴリズム（仕掛け）に勝ち、自分の脳の「コントロール権」を取り戻してみませんか？



美術クラブ制作
黒板アート

【脳の主導権を取り戻す「3つのチャレンジ」】

□ 「通知」をオフにする

アプリに呼び出されるのではなく、自分が使う時だけ開くようにしてみましょう。

□ 勉強・睡眠の時はスマホを「視界の外」に置く

見えない場所にあるだけで脳の疲れは激減します。

□ 「あえて何もしない5分間」を作る

ボーッとする時間は、脳が情報を整理する大切な時間です。



正しく使えばとても便利なツールでも、それに「使われる側」ではなく、自分自身で「使いこなす側」になりたいですね。そうなるために、少しでも自分の脳の使い方を意識してみましょう。

【保護者の方へ】

お子様が自虐的にこの言葉を使っている、内心「やめたいけれどやめられない」と困っているかもしれません。単に責めるのではなく、「企業の仕掛けにどう対抗するか」をご家庭で話し合い、夜間の置き場所（リビングで充電するなど）についてルールを再確認していただければ幸いです。

ともに問い、学び合う ～協同的探究学習への取り組み～

本校では、数年前から、子どもたちの「自ら考える力」と「人と関わる力」をさらに伸ばすため、「協同的探究学習」の研究と実践を進めています。

◆ 「協同的探究学習」とは？

従来の「先生に答えを教えてもらう」学習から一歩進み、「自分で疑問（問い）を持ち、話し合いながら答えや解決策を見つけていく学習」のことです。

◆ 具体的にどんなことをするのか？

授業の中で、正解がひとつではない問題に複数人で挑みます。自分とは違う意見を聞いたり、自分の考えを言葉にして説明したりしながら、お互いのアイデアを持ち寄って、より深い理解や新しい発見を目指します。このような経験を重ねることで、学年が上がるほど確実に考える力が伸びています。

◆ なぜ、今この学びが必要なのか？

変化が激しく、多様な人々とともに生きていくこれからの社会では、知識を持っていることだけでなく、「問いを立てる力」や「他者と協力して課題を解決する力」が強く求められます。この学習を通して、子どもたちは楽しみながら社会で生きる基礎力を育てていきます。

《保護者の皆様へ》

ぜひ、ご家庭でも「今日学校でどんなこと話し合ったの？」「他の子はどんな意見だった？」など、探究学習の内容をお子さまに聞いてみてください。「説明する」こと自体が、子どもたちの学びをより深めるきっかけになります。



左から、国語、社会、体育の授業での協同的探究学習（3年生）の様子。生徒たちが生き生きとした表情で意見を出し合い、思考を深めていく様子には驚かされるばかりです。10月1日に本校で行われる町内2中学校合同「協同的探究学習研修会」では、この3教科で授業を公開します。（3年1組：保健体育、3年3組：国語、3年4組：社会）

😊😊 ちょっと良い話 😊😊

先日、猪名川町消防本部の方からうれしい内容のお電話がありました。

町内の公共施設で高齢の方が倒れられた際、その場に居合わせた本校の男子生徒3人が、119番通報するなど、人命救助のためにお手伝いしてくれたので、学校に感謝の気持ちを伝えたくてお電話をくださったのです。

とっさの場面で自分たちにできることを考え、行動に移した3人。その勇気ある行動をととてもうれしく、そして誇らしく思います。素晴らしい行動をありがとう！

人のために一歩踏み出す勇気。今回の出来事が、私たちに大切なことを教えてくれました。



HELP!