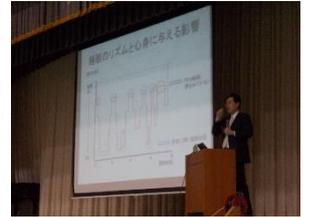




11月3日(日)に、東北大学教授の川島隆太氏を講師に迎え、「生活習慣が未来を創る～脳科学の視点から読書、スマートフォンとの関わり方を考える」と題して、講演をしていただきました。講演内容は、川島先生が脳科学に興味を抱いたきっかけや、睡眠・朝食・読書・スマートフォンが私たちに与える影響、未来を生きる生徒たちへのメッセージでした。自分の現在と将来に直接関わる内容であったため、生徒たちはとても刺激を受けた様子でした。



自分の生活習慣をふり返るきっかけに 1年A組 中田詩緒

今日のお話を聞いて、ほぼすべてに自分が当てはまってしまい、特にこれからはスマホを使う時間に関心をつけようと思いました。川島先生が言っていたように、自分は精神的に弱いということを知り、それを改善する方法を考えようと思います。そうすることによって、学習時間と睡眠時間が増えると思うので、意識したいです。読書にも自分から取り組んで、脳のトレーニングをしたいです。

今日から行動を変えたい

1年B組 土谷英司

僕は現在睡眠時間が6～7時間程度で、睡眠時間と学力の関係を表すグラフを見ると、学力にも体力にも良くないことがわかったので、これからは10時半に寝て6時半に起きるという8時間睡眠を目指していきたいです。読書に関しては、家で読むことがないので、これからは30分でも本を読むようにしていきたいです。朝食に関しては毎日食べているけれど、ご飯、みそ汁、おかずの3点を食べられるように意識していきたいです。今日から改善しないといけないことがよくわかったので、必ず行動に移していきたいです。

実際に行動に移すのは私たち自身

1年C組 若林晏衣

私も「今は幸せな夢なんじゃないかな」「周りのみんなは勝手に動いて歩いて話しているだけではないか」など、哲学的なことをいつも考えていて、好きなので最初のお話はすごく共感することができました。また、脳についてもとても興味をもちました。今まで知らなかったこと、知ろうとしなかったことなどたくさんを学べました。今までは「早く寝ても寝なくても一緒だ」と考えていたけれど、今日は寝ることの大切さ、朝食の大切さ、読書の大切さが身に身に染みてわかりました。中学生で知ることができてラッキーですね。先生のお話の通り、これを聞いて実際に行動に移すかは私たち自身です。しっかり行動に移して、人生の無駄使いをしないようにします。

将来を見据えて考えることの大切さ

2年A組 河田菜月

私はこれまでやりたいと思うことや楽しいと思うことがあっても自分にはできないと考え、真剣に向き合って、その道に進もうと思うことはなかった。しかし、川島先生は中学生の時に夢見たことを将来実現させるために努力をしていらっやした。自分が生きていられないのに、なぜ研究を続けているのか。それは、きっと後悔をしたくないからだと思う。今、10年前もっと頑張っていたらよかったと思ってもどうしようもできないし、10年後にもっと頑張っていたらよかったと後悔しないように未来のために地道な努力をされているのだと思う。この講演で、自分は無理だとか、これは無駄と思うことがあっても、将来や未来を見据えて考えることで、夢に実現につながることを学んだ。これからは、今感じることを大切にしながら考え、行動していきたい。



### あらためて両親に感謝

2年B組 菊間優花

今回の講演では、実際のデータを基にお話しされて、今の生活習慣を見直さなければならないと強く感じました。特に、見直すべき点は睡眠だと思いました。睡眠時間が6時間未満になることもあり、無意味なことをしていたなと思いました。だから今後は、制限時間を決め、勉強量を減らさずに、睡眠時間を増やすようにしていきたいです。また、私の今の課題は、とりあえずは睡眠に関することだけなので、朝食を毎日作ってくれ、昔から読み聞かせをして私を読書好きにしてくれ、スマホを持たさない両親に、本当に感謝しないといけないなと思いました。



### 学んだ2つのこと

2年C組 張田重文

僕がこの講演会で学んだことは2つあります。1つ目は、スマホやゲームのしすぎは良くないということです。前々から知ってはいたのですが、あまり影響はないかなと思っていました。しかし実際にデータを出されると、スマホを使っている人と使っていない人の差がはっきりとしていて驚きました。2つ目は、睡眠の重要性です。僕は寝る時間が短い方が使える時間も増えるし、なぜか起きやすいので、その方がいいと思っていました。一方で、いつもと同じ時間に寝ると、休日は昼ぐらいまで寝ていることが多く、この睡眠方法が自分に合っていないと知りました。また、細胞単位で自分にダメージを与えているとしり、これからはもっと早く寝ようと思いました。この講演会で学んだことは、まだまだたくさんあるので、一度ふり返って、今後に活かしていきたいと思います。



### 規則正しい生活習慣に

3年A組 越野雪月

今回の講演会で、睡眠や読書の重要性やスマホを使うことの危険性がわかりました。また、睡眠中にはREM睡眠と言われるものがあり、それは脳が復習する大切な時間だと知りました。その時間をなくさないためにも、これからは早く寝ようと思いました。私は中学生になって、読書する時間が減り、その分スマホを利用する時間が増えたので、スマホの時間を少しでも読書する時間に使おうと思います。学力を上げるためには勉強するしかないと思っていたけれど、睡眠をしっかりとって、朝食を工夫し、読書をして、スマホの利用時間を減らすということをすればいいと知ったので、今後に活かしたいです。

### 自分の未来のために

3年B組 穴太 杏

今回の講演を通して、自分の生活を見直したいと強く感じました。私自身、川島先生が挙げた観点である4つのもの（夜更かし、朝ごはん、読書、スマホ）の中で、夜更かしとスマホの2つが学力低下の原因であると思います。だからこそ、学んだ7～8時間の睡眠をとること、スマホをリビングに置いておくことをまず実践したいと思いました。驚いたことは、スマホを使うことで、どれだけ勉強しても学力が向上しないのは、努力を自ら無駄にしている様な気がして、とても悲しく残念なことです。だから、自らを律することができるようになることで学力向上を図りたいです。また、ご飯の重要性に関しては、チョコやアメを食べると頭が働かないような気がしていたけれど、実際はそうではなく、バランスよく食べるのがいいということ学びました。今後の生活に活かして、自分の未来をよくしていきたいです。



### 自分を律することの大切さ

3年C組 畝見麻友子

今日の講演会で、自分を強く持って律することは、どのような面でもとても大切なことなんだと改めて気づきました。自分はスマホの利用を1日1時間未満におさえようと思いました。確かに、自分がスマホを利用するようになってから、頭が思うように動かなくなることが増えたと実感しているので、自分が使わなければいけない理由と、スマホを利用することのリスクを並べて、今一度、自分にとって何が一番大切なのか、しっかり考えていきたいと思いました。今の自分の生活習慣が未来の自分仕事や人格にも影響することをしっかりと心に刻み、これから生活していきたいです。

