令和８年度　清瀬市立清瀬第五中学校　校長室たより ９月ノ２号　発行日 R8,9,9　五中 HP

# ひまわりノ畑

教育目標　思索・和敬・剛健
学校スローガン　笑顔と あいさつ そして ありがとう
http://www.kiyose.ed.jp/kiyosedaigotyuugakkou/index.htm

## 通勤電車で機内モードにしてみたら…



今年の夏休み序盤　7/20(月 海の日)に、清瀬市立中５校の生徒会役員と、清瀬市議会議員の皆さんとの懇談会が開かれました。これは昨年度、「清瀬教育フォーラム(1/31 開催)」での各校生徒会による発表と意見交換会で、「大人と議論をして、自分たちの主張を聞いてほしい」という発言があり、それを傍聴されていた市議会議員さんが、賛同して下さり、実施されたものです。清瀬市議会からは、５名の市議会総務文教委員の皆様、中学校からは、生徒会代表生徒各２名が出席し、本校からも生徒会長さんと、副会長さんさんが参加しました。

**※家庭配布版では、参加した生徒さんのお名前を紹介しています。**

### 生徒会代表生徒と、市議会議員の方々の懇談会　7/20(月) 海の日

懇談会のテーマは「小中学生は SNS とどう向き合うべきか」という喫緊の社会問題についてでした。SNS の善し悪し、利便性とリスク、いじめとの関連、そして、条例で規制する是非などが話題に上がり、大人から子供たちへの憂いと願い、当事者である子供からの見方・考え方など、議論百出の有意義な時間になったそうです。そうした中、懇談会の終盤にある生徒が、「デジタルデトックスのような取り組みで、自分自身で、スマホとどう付き合うかを考えることが必要では」という意見が出されたそうです。規制というネガティブな方法ではなく、自らが考える場面を設定するというポジティブな発想です。これは「自分自身を律する力」を鍛えることにもなり、素敵な発想です。

■デジタルデトックス：スマホ等を手にしない時間を設定し、心身のストレスを軽減する方法

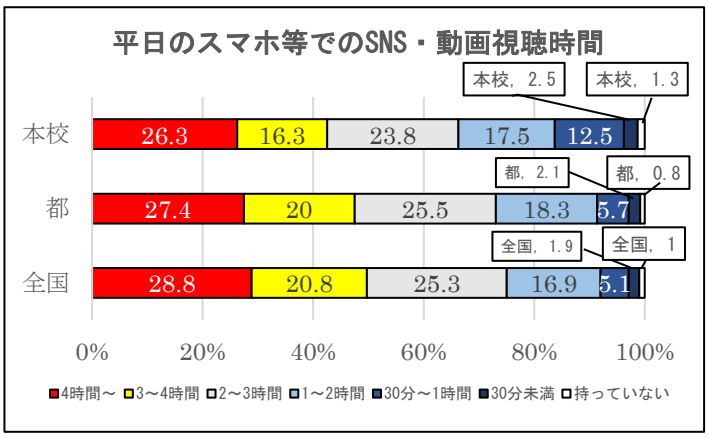
### 機内モードで、デジタルデトックスをしてみたら…



そこでこの夏、通勤退勤時にスマホを「機内モード」でネット遮断して、往復で２時間ほどのデジタルデトックスを試しました。折も折、８月に永眠された作家の東野圭吾氏が書かれた小説「白鳥とコウモリ」が映画化され、この秋に公開されるという報道があり、その文庫本を購入したばかりでしたので、この時間に読書をすることにしました。最近はスマホばかりでしが、持っていなかった頃、電車内は読書の時間でしたので、以前の生活習慣に戻った感覚であり、２学期が始まってからも続いています。デジタルブックというのもありますが、スマホに触らないことが目的なので、紙の本に拘ることにしました。ひと月を終えて、感じるのは、以前よりも「余暇の時間が有効になっている」ことです。昼間はほぼ連絡や調べものに使うだけで、個人的にネット記事やサイト、動画などを見るのは帰宅後です。家で過ごす時、今までは、特に見たい番組でもないのにテレビを付けていた時間にスマホを使っており、結果としてテレビもスマホも、ダラダラとした利用が減っています。休日もその影響なのか、余暇時間を有意義に過ごしていると感じています。

### 平日の SNS・動画視聴が、4時間以上の生徒が 1/4

右の図は本年度の全国学力調査で「平日のスマホ等での SNS・動画視聴時間」の集計です。家族で共有の生徒も含め、スマホ所持率は 99%。平日４時間以上利用している生徒は 1/4 以上、３時間以上は 42.6%とほぼ半分です。家庭学習との相関関係を見ると、確かに視聴時間の短い生徒は学習時間が長い傾向がありますが、視聴時間が長い生徒が、必ずしも短いと言い訳ではなく、生活時間の合計が合わないといく結果でした。「ながらスマホ」が多いのではと想像します。スマホをいつも持ち、食事をしながら、テレビを見ながら、中には勉強をしながらもと想像してしまいます。同時に２つの事をすると集中力は半分になり、身に入ることは半分もなく、コスパが悪くなるだけです。




ダラダラとしたスマホ利用を止めるには「使う時間帯や場面」を決めて、生活リズムの中に、スマホ利用を適切に組み込むことが良いと思います。ご家族で相談して、デジタルデトックスを試してみてはどうでしょうか？

# 2つの「SUMMER CONCERT」吹奏楽部



吹奏楽部は、夏の東京都中学生吹奏楽コンテストで金賞に輝き、３年連続での受賞により、三年連続金賞という名誉ある賞も頂きました。おめでとうございます。

その吹奏楽部は、夏休み中に、２つのコンサートを開催して、地域の方々、保護者の皆様に素敵なひと時をプレゼントして、楽しんで頂きました。ありがとうございました。

都大会で、金賞を受賞した楽曲「ガリバー旅行記より」は、両方のコンサートでも披露してくれました。

## ●カナペウム・コンサート　7月18日(金)



１学期終業式の日の午後、吹奏楽部の生徒 40 名が、近隣の介護施設「グランドホームカナペウム」を訪問してコンサートを開いてきました。演奏曲は、「ガリバー旅行記より」、「ファンタジーメドレー」、「銀河鉄道 999」など４曲を披露し、楽器の紹介コーナーもありました。３０分ほど室内演奏会でしたが、施設に入所されている方々に、音楽と共に、生徒たちの笑顔を届けることができ、喜んで頂きました。昔、リハビリ病院だったカナペウムさんには、本校が開校した頃から、施設訪問や生徒の体験学習の場として、ご協力を頂いております。今回も、生徒たちの演奏の機会として、またボランティア体験の場としてご協力を頂きました。感謝申し上げます。

## ●ひまわりコンサート　6月28日(金)




学校支援本部と、清瀬市社福祉協議会の方々、そして地域の皆様のご協力を頂いで進めている花のチカラ・プロジェクトの一貫として、夏休みの最終週、本校の中庭で、地域の皆様をご招待して、吹奏楽部のコンサートを開催しました。「ひまわりコンサート」と名付けられた会場には、このプロジェクトにより、７月に種蒔きをしたひまわりたちが咲いていました。猛暑の影響で、成長が心配されましたが、何とか咲いてくれました。野外での演奏のため、暑さや雨も心配しましたが、時折日がさす位のほどよい薄曇りで、地域や保護者の皆様が８０名ほど来校して下さり、教職員・生徒を含めて１００名を超える聴衆を前にして、「ガリバー旅行記」「ひまわりの約束」「ルパン三世のテーマ」など、５曲を中庭いっぱいに奏でてくれました。

吹奏楽部の皆さん、両日とも、素敵なひと時をありがとうございました。



ガリバー旅行記
R8 ひまわりコンサート 2026.8.28 ガリバー旅行記

ひまわりの約束
R8 ひまわりコンサート 2026.8.28 ひまわりの約束



※1　右の QR、又は URL より、金賞受賞の「ガリバー旅行記」の演奏をご覧ください。https://youtu.be/ejw8uT3Oewg
当日は撮影禁止の為、映像はひまわりコンサートでの演奏です。
※2　右 QR 又は URL より、「ひまわりの約束」の演奏をご覧ください。https://youtu.be/sjp6OBYXCw4　限定公開で、期間は 9/23 までです。

## 命の週間「水辻村の決断」２年道徳　9/4(金)



清瀬市立小中学校では、長期休明けの最初の七日間を「命の週間」としています。
9/4(金)の２年生道徳では、地震と津波の被害にあった水辻村という漁村で持ち上がった移転話が村を二分する騒動となり、双方の意見を聞き、苦悩する村長が最後にどう決断をしたかを想像する資料を使い、防災という面から「命を守る」とは、生きがいという視点から「人生を守る」とは等、生きるとは何かという問いに対して様々な視点で、考える時間となりました。この夏、熊本地震、千葉豪雨等の大きな災害があり、防災と生命の尊さを身近な問題とし考えることにもなりました。

## 動画:「自分を大切にしよう」＆「あかり(ワカバ)」

長期休業が終わり、新学期がスタートをするこの時期は、誰もが心に負担を感じます。そんな時は誰かに相談をするのが大切です。２学年では、都教委が生徒向けに作成した動画「自分を大切にしよう」を視聴しました。動画 URL：https://tokyodouga.metro.tokyo.lg.jp/xpg18lhusa4.html

いのち支えるプロジェクトソング「あかり-donation music ver.-（ワカバ）」

動画の中で紹介していた「いのち支えるプロジェクト（2011 年 内閣府）」のキャンペーンソング「あかり-donation music ver.-（ワカバ）」の PV は右 QR より視聴できます。15 年程前、３年生の皆さんが、生まれた頃の曲ですが、聴いたことのある方もいると思います。https://www.youtube.com/watch?v=jpDe8B1q0mU