



くまさん倶楽部

〈編集発行〉熊本日日新聞西部販売部
八代市田中西町19-2
TEL0965・34・5151
<http://www.kumasanclub.com>
E-mail:kumasan@kumasanclub.com

513号
2023.6.1



〈絵〉杉 孝子

2. こどもにスマホを持たせるのは
できるだけ遅い方がよい
3. がまだせ！やっちろっ予 おとなの部活動ver.
4. 第46回九州地区消防職員消防意見発表会in八代

どどん

お客さま第一主義

熊日新聞朝刊と一緒にお届けします！
配布エリア
代陽・八代・松高・八千把・郡築の5校区

クルマのことなら ショーエイにおまかせ!!

軽自動車・乗用車から中型・大型トラック
フォークリフトまで！大切なおクルマのことは
車検も修理もおまかせください!!

中古フォークリフト
販売いたします！
各メーカー取り扱い中！
ご購入後の点検や
メンテナンスも承ります。

HPはこちら

自動車整備士
募集中！

車検のショーエイ

やつしる港センター工場 ☎0965-62-9900
熊本県八代市大島町 5053-2
営業時間：9:00～18:00 定休日：日曜日・祝日

子どもにスマホや
タブレットを持たせるのは
できるだけ遅い方がよい
—電子スクリーン症候群④—



こんにちは。たかの呼吸器
科内科クリニック院長の高野
義久と申します。今回はスマ
ホとSNSについてお伝えし
ます。SNSはソーシャルネッ
トワーキングサービスの略で、
人同士が閉ざされた世界で密
接なコミュニケーションがで
きるものです。若者はLIN
E・Twitter・Inst
agramをよく利用します。

不安や抑うつ

SNSの利用は不安や抑うつ
を増加させるという多くの
研究があります。利用時間が
長いほど、インターネット依
存も多くなります。特に人との
関係維持のための利用は負
の影響が強くなります。就寝
時もコメントを付け、スタン
プを送ることが義務的となれ
ば、疲れるのは当然です。こ
のようなリスクの高い使用は

未成年で多くなり
ます。

● 背伸びと
自己評価

よい経験を他者
と共有し、その評
価により自信が高
まることがあります。

す。しかしそれにも心理的わ
ながあります。人は知らず知
らず、良くみられたいと思っ
たがり、背伸びをした投稿を
しやすいものです。

一方、他人の充実を見てうら
やましい気分になったり、自
己評価を下げ、自信を失うこ
ともあります。グループや話
題に入る・入らないで悩みま
す。以前は学校にいる間の友
人関係で緊張しても、帰宅す
れば一息つけたのですが、
SNSは24時間体制、脳は
緊張しっぱなしでしょう。



脳の限界

● 親御さんがスマホを与える
理由付けは、連絡と学習のた
めの情報検索などではないか

と想像
します。



現実の
若者の

スマホ利用は、SNS、動画
ゲームです。若者はスマホを
所持するとすぐSNS(特にL
INE)アプリを使い始める
とされています。

調査では、スマホを持った
小中高生は使用時間が増加し
ていき、中3生の8割以上は
勉強中にスマホを使用すると
いう結果がでています。一般
に人の脳は1つのことにしか
集中できない特性があります。
何かを気にしながら、別のこ
とに集中することはできません。
また人が対応できる数は
高々100程度までなので、
100人以上の友達とつなが
る状況は、相当疲れるか、対
応できない状況になるのでは
ないかと推測されます。

既読スルーと 返信プレッシャー

L I N Eには送った相手が
見たかどうかを知る機能があ
ります。それは、すぐに返信
をしなければいけないという
プレッシャーを生みます。相
手が読んだのに返信がない(既

読スルー)と、無視されたと
判断し、いじめにつながる傾
向があると伺います。対応で
きる数では
ないのに、
無理して対
応している
状況に子ど
も達は大変
だろうと懸
念します。



人間の性悪を増幅

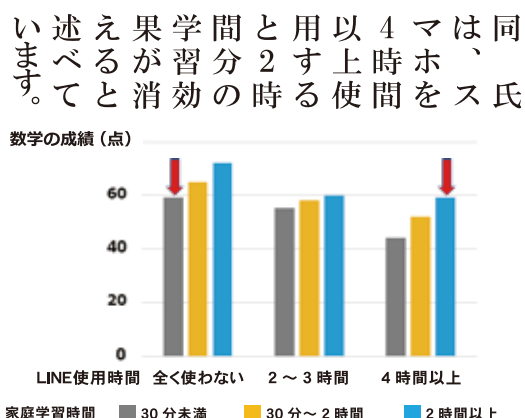
人は、不安、強迫的、衝動的、
暴力的(外罰的)、ねたみ、演
技的(表現がオーバー)、注目
を得たい)などの心理的側面
を持っています。しかし、リ
アルな社会生活ではそれらを
抑制し生活します。SNSはこ
れらの性悪を、様々な方法に
より技術的に増幅させます。
社会には、心配性の人、衝動
性が高い人など様々な人がい
ます。特に自己コントロール
が未成熟な若者が閉鎖的な電
子空間でSNSを使うことに
怖さやあやうさを感じます。

スマホの使用と 学習効果の消失

川島隆太氏(参考図書2)
によると、①スマホを持つ生徒

の成績は低下、②学習時間の減
少や睡眠不足がその原因では
ない、③スマホ使用中で成績
は急回復、④LINE等SNS
の影響が大きい、⑤使用アプリ
数が多いほど成績は低下、⑥ス
マホは脳の発達に悪影響の恐
れがある、と述べています。

L I N E使用時間、家庭学
習時間、数学の成績を紹介し
ます。LINE使用時間が長い
ほど成績は低下し、家庭学習
時間が長いほど成績は向上し
ます。これらは当然のよう
ですが、赤い矢印で示す部分を
ご覧ください。LINEを全く
使わず家庭学習30分未満の生
徒と、LINEを4時間以上使
用し家庭学習を2時間以上す
る生徒の成績が同等でした。



● SNSを使った実体験 ●

中高生時代のSNS利用について振り返った大学生の感想を紹介します。思い当たることはありませんでしょうか。



- ☑ 簡単に人を集められる
- ☑ 一斉いじめも簡単
- ☑ 感情がわからない
- ☑ 表情や口調がわからない
- ☑ 気疲れする
- ☑ 悪口を言いやすい
- ☑ 24時間つながっており逃げ場がない
- ☑ 人とつながっていないと不安になる

負の影響を減らすための方策で、最も効果的なことは表題のように「持つことをできるだけ遅くする」ことです。その他に考えられる方策も、この連載で順次お伝えしていきたいと思えます。(次回はスマホと睡眠についてお伝えします。)

参考図書

1. スマホ依存から脳を守る (朝日新書)
2. スマホが脳を「破壊」する (集英社新書)
3. スマホ脳 (新潮新書)
4. スマホを持たせるのは遅いほうがよい (東京六法出版)

がまだせ! やつちろっ子

おとなの部活動 ver.

クロス×トレーニングクラブ



今回ご紹介するのは、熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループが主催する、クロス×トレーニングクラブです。今年の5月に開講したばかりの新しいクラブで、八代運動公園の広い屋外施設を活用し、「働き盛り世代」の健康づくりを応援したいと思ったのがきっかけで始まりました。



締めHIITで脂肪燃焼!!

クロス×トレーニングとは、様々な競技の練習をすることうで競技力向上を目指すことです。クラブでは、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせて、脂肪燃焼を狙った効果的

なボディメイク教室を行います。明るく楽しく指導してくれるのは、筋トレ大好きで、健康運動実践指導者の資格を持つ、岩田大輝コーチです。

クラブは基本的に毎週金曜日の19時から20時までの1時間で、男性・女性ともに20代から40代の方々と楽しくトレーニングをしています。

レッスン内容は、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合せ、効率的に楽しく痩せるトレーニングをしています。岩田コーチは、「参加者の喜びの声を聞くと、私自身とても嬉しく、クラブを作った良かったなと思います。普段運動している方から初心者の方まで、分け隔てなく、励まし合っている楽しいクラブにしたいです。

カニさん歩きで美尻効果!!



新聞配達は健康作りに最適

熊日新聞西部販売店では新聞配達スタッフを募集しています。朝の時間を有効に活用し、毎日充実した生活を送ってみませんか?

実際に配達しているスタッフの声を聞いてみました!!

朝から体を動かすので1日しっかり動けます!!

配達が終わってからゆっくり新聞を読んだりして充実した朝を過ごせます!!

運動不足の解消になりました!!

規則正しい生活になり、睡眠の質が良かったです!!

未経験者
学生さん
大歓迎

夫婦・親子
OK!

友達同士
OK!

Wワーク
OK!

【資格】高校生～、未経験者大歓迎
【時間】2時半～6時(1～2時間)
【給与】部数給(¥30,000～)
【休日】要相談

たくさんのご応募お待ちしております

＜お問い合わせ＞

熊本日新聞西部販売
TEL 0120-249021

6月の練習

6月2日(金)はお休みです。
9・16・23・30日の開催となります!

【 お問い合わせ 】

熊本県営八代運動公園

住所 新港町4-1
TEL 37-0006

E-mail: yatsushiro_park@kspa.or.jp



第46回九州地区

消防職員意見発表会

in 八代

4月28日に八代市の桜十字

ホールやつしにて、全国消防長会九州支部主催の第46回九州地区消防職員意見発表会が開催されました。この発表

会には職務を通じての体験、業務に対する提言や取り組みむべき課題などについて自由に発表し、消防業務の諸問題に関する知識の研さんや意識の高揚を図ることを目的としています。今年も九州各県から選

抜された代表8名による発表が行われました。

最優秀賞を受賞した、長崎県代表松浦市消防本部の西遼太さんは、【聞く力で安心を】と題し、自身の体験談をもとに発表しました。

発表内容

誰もが抱える不安を聞く力によって安心に変えたい。こう思うようになったのはある救急現場での出来事がきっかけだった。

60代男性、ストーブで火傷したとの通報を受け、現場に行くと傷病者の男性は興奮気

味で「お前たちなんばしにきたとか!!」と言い、自分が火傷しているにも関わらず、何度も声を荒らげていた。中々説得に

じない男性に分かって欲しく思わず「救急車が必要だから呼んだんでしょ」と言ってしまった。その後も男性は病院に着くまで、不満をもらしていた。

自分の説得力の無さに深く後悔してしまった。元々話すことが苦手な私は、このままではいけないと思い、「会話」というものについて調べることにした。

その中で私の固定概念を大きく覆した言葉を伝えた。「人は話を聞いてくれる人に安心感を抱く」というもの。会話は話す側と聞く側で成り立

つてい。その。それ。に。私。は。話。す。こ。と。ば。か。り。に。と。ら。わ。れ。聞。く。こ。と。の。重。要。性。に。気。付。い。な。い。な。



かった。

『話を聞いてくれる』それは『相手の話に共感し否定をしないこと』そうすることで人は安心感を抱く。あの男性に言

ってしまった言葉も、男性にとっては突き放されたように感じたかもしれない。

私はこの言葉と出会って考え方が変わった。その言葉は電話対応の場面で効果を発揮した。「夫が野良犬に噛まれた。市内の病院を探してほしい。」という一本の電話。その声からは焦りと不安が伝わってき

た。そこで少しでも安心してもらえるように「それはビツクリしましたね、出来るだけ市内の病院をあたってみますね」と、その方の不安に寄り添って話を聞くことを心掛けた。その時は結果的に市外の病院を紹介することになったが、その方は最後にこう話してくれた。「突然の出来事で不安だったんですが、市内の病院をと無理言ってすみません。親切な対応ありがとうございました。」



聞く力によって人に安心を与えることができ、それがやりがいに変わった大きな瞬間だった。

ただ共感し、寄り添うだけで人は救われる。そんな思いやりのある消防人に私はなり

たい。

熊本日日新聞社編集局次長の清田秀孝さんは、「皆さんのとても力強く、説得力のある発表に聞き入っていました。冒頭、目を閉じて聞いていました。が、最優秀賞の西さんの言葉が、耳に柔らかく入ってきて、ご自身の苦い経験をもとにした説得力のある謙虚な話が、審査員の心を動かしたと思います。最後に心肺蘇生の学校現場での普及指導、救急要請や被災者の皆さんとの向き合い方、DXを活用した緊急情報、周産期医療での知識の習得など、学ばれるべき事を一人一人がしっかり考えられていた。これを実現出来れば今後さらに、安心安全な消防隊としての信頼が高まると思います。

す。期。待。し。て。い。ま。す。の。で。ど。う。ぞ。よ。ろ。し。く。お。願。い。し。ま。す。一。と。評。価。し。て。い。ま。した。



古紙回収サービスをご利用のお客様へ

いつも古紙回収サービスをご利用いただきまして、ありがとうございます。

古紙回収は月始めに3日間に分けて行っております。

16時頃までには回収致しますので、**日にちをご確認の上、玄関先に出しておいてください。**

ご協力よろしくお願い致します。

縮毛矯正 ¥15,800 ~
学生縮毛矯正 ¥8,400

ジメジメ嫌ですね
だから**伸び**が違う

切り取ってお持ちください。
¥1,000offいたします
有効期限：2023/6/30 まで
他の割引券との併用は出来ません
学生さんは割引の適用は出来ません

プラスワン美容室
PLUSONE
八代市出町8-17 プラスワンビル2F
TEL0965-33-0190
http://www.plusone-group.com
定休日：第一曜・月曜 毎週月曜