

# 駒留中だより



響きの学び舎

世田谷区立駒留中学校 校長 加瀬 康夫  
世田谷区下馬 4-18-1 TEL3424-3070

時間だけは神様が平等に与えて下さった。これをいかに有効に使うかはその人の才覚で

あって、うまく利用した人がこの世の中の成功者なんだ

(本田宗一郎)

いきなりですが、「幻想振動症候群（ファントム・バイブレーション・シンドローム）」という現象を知っているでしょうか。この名前は、なんだかかっこいい名前に思えるということが（漢字表記でもカタカナでもゲームやS F小説の必殺技の名前みたいだと）一時、話題になったことがあるのですが、おそらく多くの人が体感したことがある現象だと思います。

例えば、スマホをポケットに入れて歩いていたりしたときに、スマホが振動（バイブルーション）した気がして、何かメールやLINEで通知が来たのかなと感じて画面を確認したのに、実は何も通知が来ていなかった、という経験はないでしょうか。

このように「何も来ていない（幻想・ファントム）のに、スマホに何か通知が来た（振動・バイブルーション）ように、感じてしまう（症候群・シンドローム）現象のことで、名前の割にとても普通のことで、話題になったものです。この現象については人が振動を学習してしまったことが原因のようです。眼鏡をずっと着用しているとその状態に慣れてしまい（眼鏡が自分の一部になってしまい）かけていることすら忘れてしまうことがあるのですが、同じようにスマホをずっとポケットに入れているとその状態が当たり前になってしまい（体の一部になってしまい）ます。スマホが体の一部になり、振動を着信通知として感じることに慣れてしまうことから、服の中での衣擦れや自分の筋肉のちょっとした震えなどの似た感覚を着信してしまうという学説があるようです。

こんな話もあります。「スマホをポケットに入れたまま勉強すると習効果が低くなる。」というのです。これは、勉強中に1秒たりともスマホをいじっていない場合であっても、スマホをポケットに入れて勉強していると、「もしかしたら〇〇君から連絡が来るかもしれない」という意識が頭の中にあり集中力を阻害してしまうことが原因だというのです。

同様にスマホをポケットに入れているのではなくて、

自分の机の上に置いたままの時、スマホが振動したり通知音が鳴った気がしたけれど、何も通知は来ていなかった、というような経験をしている人も多いかと思います。スマホが（手の届く）近くにあると同じような現象が起きてしまうことがあるようです。（この現象はファントム・リング現象といいます。）これも集中力が阻害されているために発生するようです。また、スマホを使って勉強（動画を見る、調べ物をする）をする場合にもSNSの連絡が気になってしまいとか、別のアプリケーションからの通知で、そっちに気がいってしまい集中力が落ちてしまいがちになると言われています。

「時間だけは神様が平等に与えて下さった。これをいかに有効に使うかはその人の才覚であって、うまく利用した人がこの世の中の成功者なんだ」とは自動車会社HONDAの創業者 本田宗一郎の言葉ですが、時間の大切さ（何かをするときの集中することの大切さ）を伝えています。中学生のみなさんにとっては、勉強をするなら集中して取り組むことが時間を有効に使うということでしょう。集中して取り組んで生み出した時間を趣味など好きなこと（リフレッシュできること）に使うことが理想です。

スマホ依存とまではいかなくとも、スマホがポケットに入っていたり、すぐに手が届くところに置かれていては、無意志のうちに集中力が阻害されてしまうようになってしまった人が多いようです。では、幻想振動症候群などが起きないように集中して何かをしたいときはどうしたらよいか。これは、単純ですが何かに集中したいときはスマホと距離を置く（すぐに手の届かないところ、目に入らないところに置く）というのが有効なようです。



## デフリンピック見学（バレーボール）【11月18日（火）】

11月15日（土）より第25回夏季デフリンピック競技大会 東京2025が開催されています。デフリンピックは、4年に1度、世界的規模で行われる聴覚障害者のための総合スポーツ競技大会であり、日本での開催は今回が初となります。（1924年にパリで第1回デフリンピックが開催されてから100周年の記念となる大会です。）本校では、2年生が11月18日（木）にバレーボール（会場：駒沢オリンピック公園総合運動場体育館）へ観戦に行きます。この目的は「デフリンピックやデフスポーツに興味・関心をもち、共生社会の意義を学ぶとともに、バレーボール競技の観戦を通じてスポーツの魅力を体感する。」ことにあります。また、一般的にスポーツの応援は声や聴覚=音に頼るものが多く、きこえない・きこえにくいアスリートの世界のデフスポーツでは、観客がアスリートに応援を届ける手段は限定的になってしまいます。そこでデフリンピック100周年という節目を機に、東京都ではきこえる・きこえないにかかわらず、すべての人がデフアスリートに想いを届けることができるよう「サインエール」を目で世界をとらえる人々の身体感覚と日本の手話言語をベースにして創りました。応援に行く2年生はこの「サインエール」を事前に学び、メッセージを書いた応援ボードを作成して観戦に行きます。

デフリンピックに関する様々な情報は、HPなどを検索してみてください。

（→のような競技観戦ガイドも見られます。）



## 響きの学び舎の活動紹介

10月21日（火）～23日（木）の3日間、駒留中学校が駒繫小学校前で児童と一緒に登校時にあいさつ運動を行いました。このあいさつ運動は昨年度までは生徒会役員が行っておりましたが、今年度からは中央委員会（各学級代表および各専門委員会委員長により組織）で取り組んでいます。（旭小学校とは11月18日（火）～20（木）、中丸小学校とは11月25日（火）～27日（木）を予定しています。）

また、10月25日（土）に予定されていた旭小学校の運動会に20名以上の生徒がボランティア参加を予定しておりましたが、雨天延期となり開催が平日となってしまったため、実施できませんでした。

## 防災活動について

### 5丁目町会・新生自治会合同防災訓練【10月26日（日）】 救助袋の活用訓練【11月7日（金）】

本校において 令和7年度合同防災訓練が行われました。当日はあいにくの雨天実施となってしまい、「煙体験」「地震体験」は中止となってしましましたが、「心肺蘇生訓練（AED）」「初期消火訓練」などを参加者にローテーションで体験してもらいました。



学校では、月に1回の避難訓練を計画的に実施しております。今回は、火災を想定した避難訓練と合わせて救助袋の活用訓練を行いました。救助袋とは火災等が発生したときに階段を利用して安全な場所まで避難することができなくなった場合に備えて設置されている器具ですので、使用せずとも避難ができるに越したことはないのですが、万が一の事態にも対処できるようにということで毎年実施しています。



## 人格の完成をめざして（11月）

かけがえのない一人の人間として、互いの人権を尊重し、公平、公正に行動していますか？

スポーツの試合などで、フェアな精神で全力を尽くします。  
いじめなど、卑怯なことは絶対にしません。  
素直に謝られたら、広い心で受け入れます。

