

令和8年9月8日



相談室からのお手紙（9月号）

愛媛県立松山中央高等学校

9月になりました。皆さんお元気ですか。夏休みは充実したものになったでしょうか。大学や専門学校のオープンキャンパスに行ってみた人もたくさんいることでしょう。自分の夢に限りなく近づく場所。きっとドキドキしながら学内に入り、先輩や先生方のお話を聞いたのでしょね。模擬授業や実験の体験をさせてもらえる学校もたくさんあったと思います。

はるか昔ですが、私が心から行きたいと願っていた大学は、初めて訪ねたとき、周りの木々や空気が自分をあたたく迎えてくれているように感じました。図書館の蔵書数と蔵書内容に圧倒されて心が躍り、教授とも個人的にお話ができ、「私は来年ここにいる」という不思議な確信があり、そのために精一杯努力しようと改めて思いました。そして4月、教授から「あなたにはきっと会えると思っていましたよ」と言っていました。

毎日毎日、自分の興味ある分野をとことん学べる幸せに、私は中央高校の校歌を何度も思い出していました。「久遠の理想 高き希望 抱きて共に伸びゆかん」「自立の心培いて 広き世界にはばたかん」。そして「叩きなさい さらば開かれん」というキリスト系幼稚園でもらったカードの言葉。今私は自分を培っている。自分で決めて、自分自身に責任を持って、自分の足で私の人生を今歩いている。心から望めば、扉が現れ、その扉を開けるのも自分。この自分自身の羽で羽ばたいている実感と充実感。溢れるほどの知識欲を満たされることが嬉しくてたまりませんでした。高校の時間割のようにびっしりと入れた授業と、学費を作るためにアルバイトばかりでしたが、本当に良い日々でした。

オープンキャンパスでは、先輩方も高校のときの自分を思い出しながら皆さんを迎えて、心から応援してくれています。自身の心を大切に、自分の望む夢を大切に、目標に向かってほしいと思います。

スクールカウンセラー 岡本 綾

★スクールカウンセラー来校予定日（13：00～17：00）

9月 8日（火）・10日（木）・15日（火）

17日（木）・24日（木）・29日（火）

10月 1日（木）・13日（火）・15日（木）・20日（火）

★メールアドレス kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp

「ドパガキ」

2学期が始まりました。私が副担任をしているホームルームでは、夏休みのスケジュールについて、生徒たちが過ごし方を報告する機会がありました。特別な予定がある一日ではなく、日常の夏休みの一日をどう過ごすかという問いかけでした。ロイロノートの提出箱には、生徒らしい過ごし方が時間軸で記入されたカードが届きます。睡眠、食事、入浴といった必須のことを除くと勉強、スマホ、動画を見る、ゲームをするという時間が多くの生徒に見られました。その中に、「どぱがきタイム」という言葉がありました。

「ドパガキ」とは、「ドーパミン中毒のガキ」の略で、SNSやショート動画、ゲームなどの即時的な刺激に慣れ、常に強い報酬を求める若者を指すネット俗語だそうです。使い方としては、自分は「ドパガキ」だということを自ら認めて、自虐的、揶揄的に表現し、楽しんでいるようです。これは、本校の生徒の言葉ではなく、例えば、こんなふうに使われるという一例です。

「昼に起きてスマホを見ていたら5時間経っていた。おはようございます。ドパガキです。」

今、私が高校生なら、自分も「ドパガキ」になっていたでしょうか。なっていたかもしれません。中学生や高校生の多感なときにスマホと出会っていたらインスタグラムで自分を表現したり、興味のある異文化や英語、留学について情報を得ようとしたかもしれません。

スマホやSNS、ゲーム、それ自体がすべて悪いわけではありませんが、中毒のようになって、毎日何時間もそこに没頭してしまうとしたらあまりにも時間がもったいないのではないのでしょうか。体や頭を動かして、自らがさまざまな体験を積んでほしいなと思います。運動会では、厳しい暑さの中、準備をして、愛媛県立高校初の武道館での運動会を立派にやりきった皆さんなら、夜が長くなるこれからの季節を自分へのチャレンジの時間に有意義に使えることと期待しています。