THE PRESS ザ・プレス 国際高

発行所
富山市願海寺水口444番地
富山国際大学付属高等学校
新聞部
ホームページアドレス：https://www.tuins-h.ed.jp
印刷所　北日本印刷株式会社

勝負の夏 計7部門 全国で闘う

この夏も国際高から、バドミントン、弓道、放送、新聞の四つの部活動と、個人登録の体操、ボクシング、弁論の三つの部門が全国の大舞台に挑む。

インターハイに向けて気合十分のバドミントン部団体メンバー。左から（前列）安村、東、萩中、石塚（後列）麻生、青見、西野、城倉の各選手

バドミントン部　2年連続3部門でインターハイへ　学校対抗出場は10回目

バドミントン部は、6月6～8日に高岡市竹平記念体育館などで行われた県高校総体において、女子学校対抗で優勝、個人対抗ダブルスで麻生梨央（33H）・青見咲希（36H）ペアが優勝、東華帆（37H）・西野乃愛（37H）ペアが2位、さらにシングルスで安村紗来さん（27H）が優勝、城倉涼子さん（36H）が2位を勝ち取り、昨年に引き続き計3部門でインターハイ（全国高校総体）出場の切符を手にした。学校対抗は10回目の出場。

昨年に続き2年連続のインターハイ出場となる麻生主将は「うれしい気持ちもあったが、高校最後の全国大会の出場権を獲得でき、ほっとした気持ちの方が大きかった」と心境を話す。「練習がきつくても声を出して励まし合い、全体で盛り上げることができる」チーム。今は持久力を鍛えるトレーニングや、試合を想定した追い込み練習などに日々励む。団体、個人ともにベスト8入りを目標に掲げ「強豪校にも食らいつき、北信越の第一代表として自分たちの強さを存分に発揮したい。支えてくださったコーチや顧問の先生、親や仲間に結果で恩返しをする」と意気込む。

同じく2年連続出場の青見さんは、特に攻撃の精度、強さ、緩急を意識して練習する。現在のチームを「皆で盛り上げて一致団結できている」と分析し、「最後のインターハイ。悔いが残らないように思い切って、全力で倒しにいく」と決意を述べた。また、個人でインターハイ初出場を決めた城倉さんは「最後の大会なのでとにかく楽しんで戦い、強い相手に気持ちで負けず最後まで粘って頑張りたい」と抱負を話した。

インターハイは学校対抗が7月23、24日、個人対抗は25～27日、和歌山市の和歌山ビッグホエールなどで行われる。

【団体メンバー】（敬称略）麻生梨央（33H）青見咲希（36H）東華帆（37H）城倉涼子（36H）西野乃愛（27H）安村紗来（27H）石塚華歩（13H）萩中陽愛（28H）

弓道部　梅田さん　目標のインターハイ初出場

インターハイに初出場する梅田さん

弓道部主将の梅田あずささん（34H）は、6月6日に射水市大島弓道場で行われた県高校総体において近的女子個人の部で優勝し、インターハイ初出場を決めた。

「ずっと目標にしていたけど本当に優勝できると思っていなかったので、決まった瞬間は本当にうれしかった」と振り返る梅田さん。今は「よくない癖や細かいズレが出ないようにする」練習に励んでいる。また、決勝まで進んで疲れてもいつも通り引けるよう、たくさん引く練習を心がける。

決勝進出を目標に掲げ、「初めてのインターハイなので緊張すると思うが、いつも通り頑張りたい」と意気込んだ。

インターハイ個人競技は8月1日、和歌山県田辺市の田辺スポーツパーク体育館で行われる。

体操　稲川さん　3年連続でインターハイへ

体操の稲川雄士さん（35H）＝**写真**＝は、5月30日に新潟県上越市の上越体操場システムリーナで行われた県高校総体において男子個人総合1位となり、3年連続のインターハイ出場を決めた。

体操競技は、ゆか、あん馬、つり輪、跳馬、平行棒、鉄棒の計6種目で競い合う。あん馬とつり輪で県1位となり、総合順位で3度目の全国出場が決まった瞬間、「今年も通過できた。よし、勝負はここからだな」と決意を新たにした。

「体操は事前に決めた動きや演技を失敗せずに、どれだけ正確にできるかを競う競技。だから、失敗することなく自分の演技を息をするようにできるように、今はひたすら反復練習」に励んでいる。目標に据えるのは「予選を通過して種目別決勝に残り、あん馬で6位以内に入賞すること」だ。

「今年は3度目の正直として受賞して、富山に凱旋できるように頑張りたい」と意気込む。

インターハイは予選演技が7月31日と8月1日、決勝演技が2日、神戸市のグリーンアリーナ神戸で行われる。

放送部　46年連続でNHK杯に出場　6年ぶりに全国総文祭にも

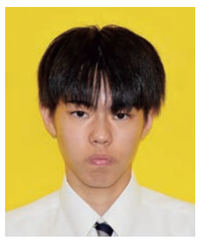
放送部メンバー。岡田部長は中央

放送部は、6月14日に富山国際大学で行われた第65回県高校放送コンテストにおいて、研究発表部門で優秀賞1位、ラジオドキュメント部門で優秀賞2位を獲得し、7月20～23日に東京で行われる第73回NHK杯全国高校放送コンテストに46年連続で出場が決定した。

「放送部の甲子園」とも称されるNHK杯出場が決まり、部長の岡田佑太さん（37H）は「NHK杯は放送界に携わっている者たちの晴れ舞台。そのような名誉ある大会に進出できたことに対する感謝と誇りを忘れず、自信を持って挑みたい。NHKホールでの決勝で本校の名前が呼ばれるように全力を尽くします」と話した。

また、放送部は7月29、30日に秋田県大仙市の大曲市民会館で行われる第50回全国高校総合文化祭放送部門にも、オーディオメッセージ部門で県代表として出場する。全国総文祭出場は6年ぶり。岡田さんは「総文祭でも良い成績を残し、新たな栄光を持ち帰ることができるように全力で取り組みたい」と意気込んだ。

ボクシング　大坂さん　インターハイ初出場



ボクシングの大坂元さん（25H）＝**写真**＝は、6月7日に上市高校トレーニングハウスで行われた県高校総体のライト級で優勝し、インターハイの切符を手にした。

県大会優勝を果たし「試合まで減量や練習などきつくて大変なことが多かったので、決まった時は本当にうれしかった」と振り返る。今はジムでスパーリングやミット、シャドウなどの実践練習を中心に励み、練習時間外もランニングなど体力作りのトレーニングに打ち込んでいる。

「初めてのインターハイなので一戦一戦を大切に、自分の力を出し切って悔いのない試合をすること」を目標に掲げる大坂さんは「応援してくださる方々への感謝を忘れず、これまでの努力の成果を発揮して全力で戦いたい」と意気込んだ。

インターハイは8月5～10日、宇治市の京都府立山城総合運動公園メインアリーナで行われる。

弁論　笹岡さん　県代表で総文祭へ

笹岡心さん（39H）＝**写真**＝が、7月29～31日に秋田県能代市の能代市文化会館で行われる第50回全国高校総合文化祭弁論部門に、富山県代表として出場する。

弁士は7分間以内で弁論を行い、7人の審査員によって採点される。

マイクロプラスチックや自然の循環などの環境問題をテーマに取り組んでいる笹岡さんは、特に感情を込めて発表することや発声の練習に励んでいる。「初めての参加となるので力を出し切りたい。練習の成果を最大限に発揮してきます」と話した。

新聞部　全国総文祭に30年連続出場

新聞部は、7月28～30日に秋田県潟上市の潟上市民会館かたりあんで行われる第50回全国高校総合文化祭新聞部門に出場する。

昨年12月の「第30回全国高校新聞年間紙面審査」予備審査で入賞し、今回も全国総文祭の表彰参加での出場権を得た。同審査には初回から30年連続で入賞しており、今年の総文祭での本審査でも受賞が期待される。また、全国の高校新聞部員で編成された班で秋田県内各地を取材し、交流新聞を作成する。さらに、北日本新聞に掲載される全国総文祭ニュース「らいちょう」の特派員として、各部門の県勢出場者の活躍を取材する活動も行う。

石黒星那さん（21H）は「全国の高校新聞部員から学んだことを、今後の新聞作りに活かしたい。貴重な機会なので実りのあるものにしたい」と抱負を述べた。

先端テクノロジーで価値創造　DXハイスクール事業3年目

デジタル機器を活用しながら文理横断的で探究的な学びを強化する、文部科学省の「高等学校DX加速化推進事業（DXハイスクール）」に、本校が採択されて今年度で3年目に入った。

本校では、SDGsやサステナビリティの一歩先をいく「Regenerative Design」をテーマに、具体的な社会課題に向き合い、現実解を導き出す内容を情報Iなどの授業で行ってきた。

昨年度まで、屋上に農園を作り人間が自然と生態系を積極的に生み出すネイチャーポジティブの実践と、10代の心理相談を支援するソーシャルロボットの研究、慢性的な運動不足である身体不活動の解消などを題材に、データ分析やプログラミング、人工知能を学ぶ授業を行ってきた。今年度も同様のテーマで行いつつ、さらに多くのデジタル機器を活用しながら、高度な学びを実現している。

屋上に作っている農園では、土を耕さず、肥料や農薬を一切使わずに10種類以上の野菜を密生させる協生農法を実践している。さらに小型コンピュータRaspberry Piとセンサーを使って温度や湿度、水分量などの環境データも分析しているという。この実践には、ソニーコンピュータサイエンス研究所から協力を得ている。環境問題に関心がある生徒は多いが、実際に手を動かして野菜を育てる機会は少なく、デジタル機器を使った新しい自然との共生、自然の構築を学んでいる。

屋上農園で野菜の苗を植える生徒達

生成AIをはじめとする人工知能やロボットとの共生社会についても学ぶ。犬型ロボットAiboと触れ合い、ロボットと暮らす生活をデザインする授業が行われている。その中で、生成AIが共感的な存在になるように、生成AIに禁止事項を定めるガードレール、意図した通りに返答するようになるアライメントを、実際の生成AIを使って学ぶ内容もあるとのことだ。この授業では、NVIDIAのDGX Sparkなど、スーパーコンピュータ並みのコンピュータが使用されている。

「本校のDXハイスクールの最終目標は、データサイエンスと人工知能による新しい価値の創造」と話す担当の橋本先生は「これからはテクノロジーを背景に、その人なりの具体的かつ現実的な価値を提供できるようになるか、学校はそのような人材をどれだけ育成できるかが重要な時代になる」と話していた。

第62回体育大会　朱雀団総合V　心一つにグラウンドで羽ばたく

総合優勝の瞬間、喜びを爆発させる朱雀団

第62回体育大会が6月10日、「飛翔～心を一つに勝利へ羽ばたけ～」のテーマのもと行われた。赤青白黄の4団が総合優勝を目指し、競技や応援の他、デコレーション、衣装の各部門で全力で競い合った。【林琴葉】

前日までの雨が上がり、雲一つない快晴となったこの日、グラウンドには大きな歓声が響き、懸命に競技に取り組む国際生の姿が多く見られた。「無限8」は、各団40人で1人ずつ連続して縄を跳ぶ。タイミングを合わせるのに苦労していた。借り物競走「Hunting Race2026」は、引いたカードに書かれてあるお題（人物）をハンティングする競技。先生や保護者も多く借り出され、グラウンドは大きな盛り上がりを見せた。綱引きでは、皆でタイミングを合わせながら力を振り絞り、互いに声をかけ合っていた。

午後は各団の応援合戦で幕開け。白赤青黄の順で、各団が工夫を凝らした個性的なパフォーマンスで盛り上げ、保護者席からも歓声が上がっていた。応援優勝は、昨年に続き黄麟団（黄団）。息の合ったダンスや迫力ある演舞で観客を魅了した。応援団長の中瀬甘菜さん（37H）は「完璧な振り付けを重点的に練習し、様々なフォーメーションを工夫して観客の方々が見ていて飽きない応援にした。本番では最高のパフォーマンスができた」と振り返った。

デコ優勝した白虎団のパネル

総合優勝を勝ち取ったのは朱雀団（赤団）。団長の野崎凛乃さん（35H）は「団員の皆さんも真面目に練習に取り組んでくれ、競技も最後まで頑張ってくれた。総合優勝は全員が協力して取り組めたおかげ」と感謝していた。

新聞部は、恒例の体育大会速報を当日に4回発行した。

【結果】

総　合＝①朱雀団②白虎団
競技の部＝①白虎団②朱雀団
デコの部＝①白虎団②朱雀団
応援の部＝①黄麟団②朱雀団
衣装の部＝①朱雀団②黄麟団

応援優勝した黄麟団の演舞

1年国際英語コース　アメリカ研修に出発

出発式に臨む生徒達＝富山空港

1年1・2組（国際英語コース）の59人は、7月10日にアメリカ語学研修に出発した。一行は26日までの日程で、オレゴン州ポートランド近郊でホームステイを行いながら、PSU（ポートランド州立大学）での英会話の授業やフィールドトリップなどのプログラムをこなして英語力向上を目指す。

富山空港での出発式で、生徒代表の大森美心さん（11H）は「現地では語学の学習だけでなく異文化を肌で感じ、たくさんのことを吸収してきたい。一日一日を大切に過ごします」とあいさつした。

研修中、グループごとに地元のNPO団体とのボランティア活動体験や、オレゴン日系レガシーセンターの見学、コロンビア川峡谷日帰りツアーなど、多彩なアクティビティも計画されている。

かざぐるま

近年、AI（人工知能）は私たちの生活に不可欠な存在になりつつある。スマートフォンの翻訳アプリや動画サイトのおすすめ機能など、私たちは意識せずにその恩恵を受けている。また、世界各国でAI開発競争が激化する中、社会におけるその重要性は高まる一方だ。このような時代において、私たち高校生はAIとどのように向き合い、活用していくべきなのだろうか★実際に、最新の調査によると、高校生の生成AI利用率は7割を超え、その主な目的として「宿題や学習のサポート」「文章作成」などが挙げられている。私たちの身の回りでも、分からない問題の解説や英作文の添削など、AIを学習に活用する場面は急速に広がっている。短時間で必要な情報を得られるため、勉強の効率化につながるという大きな利点がある。しかし、過度な依存は自身の思考力や判断力の低下を招きかねない。また、AIが提示する情報には誤りが含まれることもあるため、すべてを鵜呑みにするのは危険だ★だからこそ、AIを単なる「答え探しの道具」ではなく、「自分の考えを深めるためのパートナー」として位置づけることが重要だ。ただ正解を求めるだけでなく、答えに至るプロセスや考え方を理解したり、自分の意見を別の視点から見直したりすること。それこそが、AIのより良い活用法と言えるだろう★AIは今後も進化を続け、私たちの生活により深く根ざしていくはずだ。しかし、どれほど技術が便利になろうとも、私たち自身が主体的に考え、判断する力を養うことの大切さは変わらない。安易に頼り切るのではなく、自らを成長させるための道具として主体的に使いこなす。それこそが今、私たち高校生に求められている姿勢ではないだろうか。【浦野未唯】

今号の紙面

2・3面　【特集1】続・国際生の通学マナーを斬る
4・5面　【特集2】アテンション・デトックスのすすめ
6面　「学生時代」、「続・留学生通信」、部説など

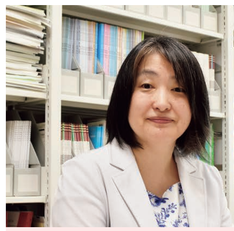
特集1 続・国際生の通学マナーを斬る

毎日、県内の広い範囲から900人以上の生徒が通学し損事故」が増えているという。今年４月から自転車のすることが求められている。また、もっと多くの生徒がの声も耳にする。安全で快適な通学環境を実現するためてくる国際高。多くが利用している自転車で今、「自「青切符制度」も始まり、ルールを守って安全に通学利用するバスで、乗車マナーが良くない生徒がいるとに、私たちにできることを考えていきたい。

登・下校時の学校付近 危険・注意場所MAP
富山地方鉄道
8
らーめん岩本屋 呉羽本郷店
セブンイレブン 富山本郷西部店
JU富山
Bistro ふらいぱん
福祉コミュニティ 呉羽あいの風
廣サカエグリーン
北陸新幹線
富山国際大学 呉羽キャンパス
富山国際大学 付属高等学校
富山短期大学
富山短期大学付属 みどり野幼稚園
森田配管工業所
パールハウス
パウムみどり
ヤングドライ 本社
富山自動車整備専門学校
セブン屋
44
なかせ総合商場 みどり会館
国分中部株式会社 富山センター
クレハ運送㈱
株式会社 サンプラス
ヤマト運輸 富山呉羽 本郷営業所
大阪屋ショップ 呉羽店
宅急便センター
トヨタカローラ富山 株式会社West富山店
アイビー薬局
株式会社リプロ住設
GS
呉羽羽木材
藤波方
東石黒 本社
富山地方鉄道 東石黒駅
富山地方鉄道 呉羽駅
富山地方鉄道 稲荷町駅
富山地方鉄道 新庄駅
富山地方鉄道 南富山駅
富山地方鉄道 電鉄富山駅
富山地方鉄道 市内電車 丸の内駅
富山地方鉄道 市内電車 西町駅
富山地方鉄道 市内電車 大手町駅
富山地方鉄道 市内電車 総曲輪駅
富山地方鉄道 市内電車 安川通駅
富山地方鉄道 市内電車 南北駅
富山地方鉄道 市内電車 新富町駅
富山地方鉄道 市内電車 県庁前駅
富山地方鉄道 市内電車 荒町駅
富山地方鉄道 市内電車 末広町駅
富山地方鉄道 市内電車 西中町駅
富山地方鉄道 市内電車 東中町駅
富山地方鉄道 市内電車 新桜町駅
富山地方鉄道 市内電車 大学前駅
富山地方鉄道 市内電車 五福駅
富山地方鉄道 市内電車 末広町駅
富山地方鉄道 市内電車 西町駅
富山地方鉄道 市内電車 丸の内駅
富山地方鉄道 市内電車 稲荷町駅
富山地方鉄道 市内電車 新庄駅
富山地方鉄道 市内電車 南富山駅
富山地方鉄道 市内電車

「通知が鳴ると気になって仕方ない」を科学する

富山国際大・大平先生（臨床心理学・発達心理学）に聞く



プロフィール
大平泰子（おおひら・たいこ）
富山大学大学院教育学研究科修了・修士（教育学）、大阪大学大学院連合小児発達学研究科修了・博士（小児発達学）。富山県心の健康センター心理職、中部労災病院心療内科心理判定員を経て、富山国際大学子ども育成学部助教、同講師、同准教授、同教授。現在、高岡市男女平等推進市民委員会委員、富山市医師会看護専門学校非常勤講師、富山産業保健総合支援センター産業保健相談員ほか。

スマホ依存を引き起こす「間欠強化」のメカニズム

「スマホ依存は本人の意志の弱さではなく、脳の仕組みは指摘する、国際生アンケートとすスマホを見てしまう」

情報があふれ、人々の「アテンション（注意）」を絶えず引きつける現代社会において、スマートフォン（スマホ）への依存は深刻な問題となっている。心理学的な視点からスマホに依存してしまう背景を解き明かし、物理的に距離を置く「アテンション・デトックス」を日常生活に無理なく取り入れるための具体的なアプローチについて、富山国際大学子ども育成学部教授で臨床心理学・発達心理学が専門の大平泰子先生に話を聞いた。

プロフィール
森山沙耶（もりやま・さや）
臨床心理士、公認心理師、社会福祉士。一般社団法人日本デジタルウェルビーイング協会代表理事。東京学芸大学大学院教育学研究科修了後、家庭裁判所調査官を経て、病院・福祉施設にて臨床心理士として勤務。2019年 独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センターにて［インターネット／ゲーム依存の診断・治療等に関する研修（医療関係者向け）］を修了後、同年 ネット・ゲーム依存予防回復支援MIRAi（ミライ）を立ち上げ。現在はネット・ゲーム依存専門のカウンセリングや予防啓発のための講演・セミナー活動を行う。2021年から特定非営利活動法人ASK認定 依存症予防教育アドバイザー。

SNSとどう向き合うか？

「負のループ」を断ち切り、健やかな距離感を

日本デジタルウェルビーイング協会の見解

依存専門記事の森山沙耶さんが執筆されたpro.Sニュースの記事の中から、いくつかを引用させていただく許可を得たので紹介する。【松岡優喜】

新聞部は、一般社団法人日本デジタルウェルビーイング協会に連絡を取り、代表理事で「ネット・ゲーム

10代の利用実態とメンタルヘルスへの影響

SNSは情報収集やコミュニケーションに欠かせないツールとなった一方、心身に与える影響が懸念されている。総務省の調査では、13-17歳の96%がSNSを利用し、1日の平均利用時間は3・5時間に達する。特にSNSを長時間に渡って利用する傾向にある中高生の間では、1日の利用時間が4・5時間以上の層が全体の約3割に達するなど、過度な利用が常態化している。

米国の調査では、13-17歳の95%がSNSを利用し、1日の平均利用時間は3・5時間に達する。特にSNSを長時間に渡って利用する傾向にある中高生の間では、1日の利用時間が4・5時間以上の層が全体の約3割に達するなど、過度な利用が常態化している。

【専門家】森山沙耶［SNSの悪影響のリスクは？］

SNSの長時間利用は、心身に様々な悪影響を及ぼす。本来は食事や学業、睡眠、睡眠などの基礎的なものを優先すべきなのに、ギャンブルも同様のメカニズムで依存を誘発するという。

睡眠不足から心の不安まで

SNSの長時間利用は、心身に様々な悪影響を及ぼす。本来は食事や学業、睡眠、睡眠などの基礎的なものを優先すべきなのに、ギャンブルも同様のメカニズムで依存を誘発するという。

SNSの長時間利用は、心身に様々な悪影響を及ぼす。本来は食事や学業、睡眠、睡眠などの基礎的なものを優先すべきなのに、ギャンブルも同様のメカニズムで依存を誘発するという。

睡眠不足が原因で学習効率が低下しているという指摘もある。睡眠は、脳が記憶を整理する重要な時間であり、睡眠不足は集中力や記憶力の低下を招く。特に高校生活では、学習効率の低下は成績に直結する。

「20秒ルール」で誘惑を断つ！

そこで有効なのが、スマホ断つ環境作りと言われる。

具体的な方法としては、まずは「スマホを物理的な距離置く」ことが大切だ。

次に、就寝前の環境作りとして、就寝1～2時間前は絶対に触れないようにし、枕元から離れた場所に置くことが重要だ。人工的な光を避け、紙の書籍を読むなどの代替行動を取り入れる。さらに、通知を明るさを最低まで下げるなどの工夫も効果的だ。

現代社会において、完全にスマホを排除した生活は難しい。大平先生は「生活に支障が出ない範囲での適切な付き合い方を指すべき」と指摘している。

今回の執筆にあたり、SNSを利用する目的を明確に定めることも、心のゆとり作りには必要だと話す。過度な利用を防ぐ制限として自分の行動を縛ることは、精神衛生上、効果的だ。

人間は「開始する まで」が最も難しく、行動に対しては個別にスマホ以外の「三密使う機会」を出すことが、持続可能なアテンション・デトックスの第一歩となりそうだ。【田川ことり】

特集２ 国際生にも増える「SNS疲れ」に…

アテンション・デトックスのすすめ

SNSが生活の中心となっている若者は今、スマホを通じてSNSへの依存をますます強めている。SNSはいつでもどこでも他人と簡単につながれる一方で、他人からの評価や世間の流行に振り回され、疲労を感じてしまっている人も多いのではないだろうか。そこで推奨されているのが「アテンション・デトックス」。他人からの注目を集めるSNSから意図的に距離を置き、自分の感情や感覚を守ることが目的だ。あえて距離を置くことで、高校生にとってどんなメリットを得られるのか？ スマホの正しい使い方について、自分の感情や客観的に整理できる。【専門家】森山沙耶［不安やストレスがある時は一旦SNSから離れる］

健やかな距離を保つための3つのステップ

SNSに長時間依存を続けるなかのヒントを挙げる。努力が落ち込んでいる時はSNSを開き、他人と比較してしまう傾向がある。

①「気晴らし」であることを自覚する

SNSは不安を一時的に和らげる手段にはなるが、疲労感が強くなる。

②SNS外の選択肢を持つ

散歩、運動、読書、音楽鑑賞、入浴など、デジタル以外の時間に没頭する。

③選ぶ必要な情報と距離を決める

全ての情報を追いかけるのではなく、本当に必要なものを選ぶ。

④取り戻す自分の時間を大切にする

スマホ以外の時間を増やし、集中力や心の余裕を取り戻す。

（例）気晴らしになる行動のリスト
- 心が落ち着く（家族、友人、風景、キャラクター・など）視覚的なイメージを思い浮かべる、写真や雑誌を見る
- 軽く運動してみる
- ぶらぶらと近所を散歩してみる
- 植物や動物の世話をする
- 好きな香りを嗅いだり、入浴剤を入れて湯船につかる
- 好きな音楽をきいてみる

アテンション・デトックスとは？

～３つのアテンションを整えて、心と時間を取り戻す方法～

１．アテンションとは？

アテンションとは「注意・関心・意識」のことを指す。私たちは日常の中で様々なアテンションを向けながら生活している。しかし、スマホやＳＮＳの普及により無意識のうちにアテンションが他人や情報に奪われ、自分の時間や心の余裕が失われてしまう。

２．３つのアテンションとは？

私たちのアテンションは大きく３つのタイプに分けられる。

アテンションの種類	内容・特徴	例	アテンション・デトックスの方法
①自分に対するアテンション	自分自身の感情や体調、考えに向けるアテンション。自己理解やセルフケアに繋がる大切な意識。	・投稿の「いいね数」が気になる ・自分の投稿への反応を何度も確認する ・他人と比べて落ち込む	・１日５分でも「自分のための時間」を作る（深呼吸・日記・ストレッチ等） ・感情を言葉にして書き出す ・休むことに罪悪感を持たない
②人に対するアテンション	他者との関係やコミュニケーションに向けるアテンション。繋がりや信頼関係を築くもとになる。	・友達の返信速度や既読を気にする ・周囲の流行についていこうとする ・SNS上の人間関係を考えすぎる	・スマホを置いて「目の前の人」に集中する ・SNSよりリアルな関わりを優先する ・感謝や思いやりの言葉を意識する
③情報に対するアテンション	ニュースやSNSなど、外部の情報に向けるアテンション。便利な一方で、過剰になると疲れや不安の原因に。	・おすすめ動画を次々見る ・炎上やニュースを追い続ける ・必要以上に情報収集してしまう	・通知をオフにする ・SNSを見ない時間を作る ・「見る目的」を明確にして使う ・情報を選ぶ（信頼できる情報源に絞る）

３．アテンションデトックスの実践ステップの一例

①現状を振り返る
普段何に注意や時間を使っているのか振り返る。

→

②整理する
アテンションを「自分・人・情報」の３つに分け、どこに負担がかかっているのかを考える。

→

③選ぶ
必要な情報と距離を決める
全ての情報を追いかけるのではなく、本当に必要なものを選ぶ。

→

④取り戻す
自分の時間を大切にする
スマホ以外の時間を増やし、集中力や心の余裕を取り戻す。

◎アテンションデトックスとは、自分の「注意・関心・意識」の使い方を見直し、心と時間のバランスを整えること。３つのアテンションを意識的に整えて、スマホ疲れや情報過多から解放され、より充実した毎日を送りましょう！

まとめ 通知から離れて見えたもの ～アテンション・デトックス１日体験～

今回、新聞部は集中力や時間の使い方の見直し、精神的な負担の軽減を目的として、SNSとの距離を意識した生活を実践した。具体的には「Instagram」「X」「TikTok」「BeReal」「YouTube」「LINE」などSNS利用頻度が高いアプリを対象とし、1日1時間以内の利用を目標とした。

最初のうちは無意識にスマホに手が伸びそうになった場面もあったが、通知をオフにしたり、アプリを一時的に削除したりすることで、自然と使う回数が減っていった。特に「BeReal」のように1日1回だけ投稿するタイプのアプリでは、撮影タイミングを逃すまいという緊張感が和らぎ、落ち着いて過ごせる時間が増えた。

また、「TikTok」などの通知はオフにしておいても、画面を見ると自動的に動画が再生されてしまうことが多く、つい見てしまうという誘惑を感じていたのだった。

さらに、スマホの利用時間が減るだけでなく、スマホを何のために使うのか、考えるようになったことも大きな変化だった。今回の実践を通して、スマホは便利な反面、使い方を誤ると時間を奪われ、心を疲れさせる存在にもなりうるものだと改めて感じた。

今回の体験を通して、スマホとの距離を意識することが、誘惑を減らす有効な方法だと感じた。

今回の体験では、SNSを使わないと決めたアプリがあったり、機械トラブルで、音声が使えなくなったりするなど、スマホを全く使わないわけではなく、必要な分だけ利用する、という形になった。

一方で、有益な情報を得られるSNSの魅力を改めて感じた。SNSの魅力を生かしつつ、自分の時間を守るためには、情報を取捨選択する力が重要だと感じた。

今回の体験を通して、スマホを全くなくすのではなく、自分の目的に合った使い方を選ぶことは、SNSとの付き合い方を考えるひとつの方法だと感じた。

今回の体験を通して、スマホの使い方を見直すことで、自分の時間や心の余裕を取り戻すことができたと感じた。SNSを見ない分だけ、自分のペースで過ごせる時間が増えたことは、大きな変化だった。

次に、就寝前の環境作りとして、就寝1～2時間前は絶対に触れないようにし、枕元から離れた場所に置くことが重要だ。人工的な光を避け、紙の書籍を読むなどの代替行動を取り入れる。さらに、通知を明るさを最低まで下げるなどの工夫も効果的だ。

現代社会において、完全にスマホを排除した生活は難しい。大平先生は「生活に支障が出ない範囲での適切な付き合い方を指すべき」と指摘している。

今回の体験では、SNSとの距離を意識することが、誘惑を減らす有効な方法だと感じた。

具体的な方法としては、まずは「スマホを物理的な距離置く」ことが大切だ

遠足で親睦深まる

1年 県内各所　2年 金沢で体験活動　3年 牧歌の里でBBQ

遠足が5月25日に行われ、1年生はバスで県内各所、2年生は金沢、3年生は岐阜県のひるがの高原・牧歌の里をそれぞれ訪れた。絶好の遠足日和の中、各学年とも体験学習や自由時間を存分に楽しみ、クラス内の親睦も深まったようだ。

錫の箸置き制作体験をする１年生＝能作

1年生はクラスごとに選んだ、県内各所の「体験できる場所」を訪れた。

1、2組は国宝・瑞龍寺といなみ木彫りの里創遊館へ。瑞龍寺で記念撮影の後、班別活動で歴史ある井波の街並みを楽しんだ。その後、いなみ木彫りの里で木彫り体験。各自、ドラえもんや桜の花びらなど好きな絵柄を木の板に彫った。

8組は高岡の能作とひみ番屋街へ。能作では工場見学と錫の箸置き制作体験を行った。繊細な作業に苦戦しながらも生徒一人一人が集中して制作に励み、自分だけの箸置きを作り上げていた。

◇　◇　◇

2年生は金沢を訪れ、体験活動とともに学年のミッション「金沢観光ポスター作成」に向けて観光客へのインタビューを行った。

まず、バスで兼六園まで向かい、隣接する石川観光物産館でそれぞれ伝統工芸などの様々な体験活動を楽しんだ。その後、班に分かれて約3時間ほどの自由散策が行われ、各班が事前に決めていたルートで金沢の街を巡り満喫した。

ポスター制作のため様々な写真を撮影すると同時に、多くの外国人観光客に対して「なぜ金沢を訪れたのか」などといったインタビューにも挑戦した。緊張しながらも積極的に英語でコミュニケーションを図り、貴重な国際交流も体験することができた。

◇　◇　◇

3年生は岐阜県のひるがの高原・牧歌の里へ。到着後、早速3～6人の班に分かれバーベキュー開始。皆で協力して肉や野菜を焼く様子が見られた。その後の自由散策では、花畑を散歩して写真を撮ったり、アイスやプリンを頬張ったり、動物たちと触れ合っている生徒が多くみられた。中生徒からは「普段触れ合うことができない羊や、貴重な馬の餌やりができて楽しかった」という声も聞かれた。

失敗は終わりじゃない。

ボロボロのバットをペンに持ち替えた僕の高校時代

学生時代

私は、かつて大きな挫折をしました。

中学生の頃の私は、とにかく野球一筋の少年でした。毎日泥だらけになって白球を追いかける一方で、勉強は全くと言っていいほどしていない状態でした。しかし、現実は甘くなく、高校入試で見事に失敗。合格発表の日、自分の番号がない掲示板を見つめながら、どうしてあの時もっと勉強しなかったんだろうと、猛烈な後悔の念に駆られました。

這うような思いで進学した高校で、私は中学時代には考えもしなかった「大学進学」という高い目標を目指す決意をしました。もう二度とあんな悔しい思いはしたくない。その一心で、2年生の時に大好きだった野球を辞めるという大きな決断をし、ボロボロのバットをペンに持ち替えました。そして、進学のために勉強や様々な活動に全てを注ぎ込む日々へと自分を追い込みました。

第一志望の大学に合格するため、一般入試の学力を磨くのはもちろんのこと、当時はAO入試と呼ばれていた総合型選抜でも戦えるよう、1年生の頃から自分の「武器」を増やし続けました。日本語検定、英語検定、数学検定、漢字検定、さらにはニュース時事能力検定や世界遺産検定といった多様な資格の取得に励み、校外のボランティア活動や課外活動、さらには生徒会活動にも積極的に参加して経験を積み上げました。やれることはすべてやるという執念が、日々の努力のモチベーションになっていきました。

振り返ってみると、私の高校生活は決してスマートなものではありませんでした。しかし、あの中学時代の入試の失敗という経験がなければ、私は高校でこれほど必死に勉強や様々な活動に挑戦することもないままだったと確信しています。

失敗は、そこで立ち止まればただの傷で終わります。しかし、そこから這い上がろうと一歩を踏み出せば、自分を大きく変える最高のエネルギーになります。もし今、何につまずいたり、後悔したりしている人がいても、決して諦めないでください。その失敗こそが、未来のあなたを強く育てるスタートラインになっているのです。

写真は、２年生の12月、「高校生とやま県議会」に参加した他校のメンバーと（宮脇先生は前列　左から２人目）

宮脇竜成 先生
（１学年副担任　地歴・公民）

伝統芸能に引き込まれる

全校生徒が狂言鑑賞

芸術鑑賞会が7月13日、富山県民会館ホールで行われ、江戸時代より続く狂言・和泉流の流派の一つ、三宅右近家（三宅狂言会）を迎えて全校生徒が狂言を鑑賞した。

「棒縛」の１シーン＝県民会館ホール

狂言は本来、能の間に公演される伝統芸能で、能とともに室町時代に完成し650年という長い歴史をもつ日本最古の喜劇と言われている。演目の前に「狂言解説」が開かれ、役者の三宅近成さんから演目の一つ「盆山」のあらすじや見どころ、狂言で表現される基本的な所作やセリフ、擬音などについて分かりやすい解説があった。

今回の公演では、「梟山伏」と「棒縛」の二つの演目を鑑賞した。

「梟山伏」は、山から戻ってきた弟の様子がおかしく、「物の怪」に取り憑かれたと兄は色々と治療を施すが、なかなか効果がない。そこで、山伏のもとを訪ね、弟の容体を診てもらうよう頼む、という話。威厳のある山伏の慌てぶりや、物の怪の奇声を発する兄弟の仕草が笑いを誘った。

また、「棒縛」は、酒好きな太郎冠者、次郎冠者の二人の召使いが主人の留守のたびに酒蔵へ忍び込んで盗み酒をしていることを知りつつ、今日も外出する予定の主人が一計を案じてまず次郎冠者を呼び出し、棒術（護身術）の稽古を最近している太郎冠者にその型をさせ、隙を見て縄で括りつけようと提案する、という滑稽なストーリー。客席から大きな笑いが起こっていた。

演目の合間には、生徒が狂言のすり足や発声などを体験するワークショップも行われ、狂言への関心や理解をより深めた。鑑賞した生徒は「思っていたより親しみやすく面白かった」と話していた。

大学の講義　受講

1・2年生「進路探究の日」開催

「進路探究の日」が7月10日、1、2年生に向けて開催された。いろいろな大学から講師の先生を招いて講義を聴く方式で行われ、生徒達はそれぞれ希望する学部・学科に合わせて受講し、将来の進路について考えた。

大学の先生の講義を受講する生徒達

生徒達は様々な分野の計19講座の中から、各自が選んだ50分間の講義を2本受講した。

金沢学院大学経済学部の長谷川拓彌講師による「経済学の歴史を考える」という講義では、各時代の政治や経済の結びつき、政治学者や経済学者の考えを比べ、経済学という学問がどのように成り立っていったのかを学んだ。古代ギリシャの哲学者アリストテレスが「政治の下でしか経済活動は生まれない」と語ったことや、キリスト教の教えでは「神を信仰する者は金を捨てなければならない」など、古今東西の経済に対する考え方を考察し、経済学について理解を深めた。

また、金沢学院大学文学部の中妻結准教授の講義では、『フランケンシュタイン』のモンスターを英語で読もう」というテーマで、イギリスの作家メアリー・シェリーが1818年に書いた小説『フランケンシュタイン』の一節を取り上げ、怪物（モンスター）の心情が描かれているシーンの日本語訳に挑戦した。英語では語順が決まっていたり、主語が"I"や"you"に限定されていたりするが、日本語ではシーンや感情に合わせて主語や言い方を自由に変えることができるため、日本語訳には翻訳する人それぞれの個性が出ることなどを学んだ。

受講した生徒は「視野が広がった。今後の進路選びの参考にしようと思う」と話した。【太知もも】

部説

異常気象を「他人事」にするな

～持続可能な未来へ、高校生から始める一歩～

近年、日本をはじめ世界中で、異常気象による自然災害や健康被害が深刻化している。そもそも異常気象とは、異常高温や大雨、日照不足といった通常とは異なる気象の総称であり、日本の気象庁では「過去30年の気候に対して著しい偏りを示した天候」と定義している。その主な原因は、偏西風の蛇行やエルニーニョ現象などの「自然的要因」と、地球温暖化をはじめとする「人為的要因」の二つだ。これらが複雑に絡み合うことで平均気温が上昇し、極端な猛暑などの頻度が増加している。異常気象は単一の原因で片付けられるものではなく、自然現象と人間活動の双方が深く関わっているからこそ、まずはその仕組みを正しく理解することが大切だ。

異常気象が及ぼす影響は、私たちの生活のあらゆる場面に及んでいる。第一に、健康被害と医療負担の増大だ。激しい気温上昇や熱帯夜は熱中症リスクを著しく高めるだけでなく、喘息などの呼吸器疾患を悪化させ、蚊やマダニといった媒介生物による感染症リスクをも拡大させる恐れがある。第二に、食生活への大打撃だ。長雨や干ばつは米や野菜の生育に悪影響を与え、品質低下や収穫量の減少を招く。その結果、食料品価格が高騰し、家計を直接圧迫することになる。さらに、住環境やインフラへの脅威も深刻だ。局地的な集中豪雨や大型化した台風は、河川の氾濫や土砂崩れを引き起こし、住宅の浸水・倒壊リスクを高めている。このように、異常気象はもはや社会全体を揺るがす、私たちの日常と切り離せない死活問題なのだ。

これに対し、国は「2050年カーボンニュートラル」を宣言し、2030年度までに温室効果ガスを46％削減する目標を掲げて法整備や財政支援を進めている。しかし、国主導の取り組みだけでは限界がある。対策の現場となる地方自治体では、人手不足や財源確保が重い負担となっており、きめ細かなサービスや災害時の対応力の低下が懸念されている。異常気象は一朝一夕には解決できない根深い問題だからこそ、国任せにするのではなく、地域、企業、そして市民がそれぞれの立場で主体的に取り組む必要がある。

課題解決に向けて、私たち一人一人の行動が何より重要となる。高校生である私たちにも、できることは数多くあるはずだ。日常生活では、家庭での節電・節水の徹底や食品ロスの削減が効果的である。学校生活の中でも、エネルギーの無駄を省き、紙や文房具などの資源を大切に使うことができる。さらに、地域の環境活動やボランティアへの参加も、社会に良い変化をもたらす一歩となるだろう。これらの小さな実践の積み重ねが、温室効果ガスの削減や資源の保護につながり、ひいては「災害に強い国づくり」を後押しする。私たちが主体的に参加することは、若年層全体の意識を変え、社会全体の関心を高める起爆剤にもなるはずだ。

異常気象は決して他人事ではなく、私たちの未来そのものの問題である。今この瞬間も、世界中で多くの人々がその被害に苦しんでいる。この地球規模の危機を乗り越えるには、世界の人々が手を取り合い、協力して歩みを進めなければならない。日々の節電や節水は、一人の小さな行動に過ぎないかもしれない。しかし、その一歩一歩が必ず明るい未来を切り拓く。未来の地球のために、小さな努力をコツコツと積み重ねて持続可能な社会を創っていくこと――それこそが、今を生きる私たちに課せられた使命ではないだろうか。

体育館にエアコン設置

高校体育館にこのほど、エアコンが設置された＝写真。1学期中間テスト期間中に取り付け工事が行われ、5月26日から運転を開始。体育の授業や部活動、集会などの際に快適な環境を実現している。

設置されたのは、エコ仕様の大型エアコン12台。あわせて自動換気システムの導入により、快適さと省エネの両立を実現できるという。

さらに、これらのエアコンはWBGTセンサーによって自動制御される。WBGTは、近年特に注目されている熱中症を予防する暑さ指数で、温度・湿度・輻射熱・気流の4要素を反映し、より体感温度に近い指数といわれている。これまで、特に猛暑の日は熱中症防止のため体育館使用も控えられてきたが、これで涼しく使うことができそうだ。

また、昨年度、本校体育館が避難所に指定されたため、災害時利用も想定して暖房機能も備えたものになっている。

編集手帳

おわっちゃうよーん　英検2級
もっと新聞部にいたい　まつり
新聞部楽しすぎた！　灯油
新聞部って神　うー
部活楽しかった　真
虫捕まえたいが暑い　昆虫好き
暑すぎてとける　ラムネ
メンヘラチックな恋　フォー
夏休み早く来て泣　韓国楽しみ
夏休み遊びまくります。ワシ　poppo
夏いらん　s
日陰ほしい　k
暑すぎ　抹茶
暑すぎて眠いです　キッド
コナンは工藤新一
夏休みはたくさん寝たいです　み
今日も今日とて平和です。　和平
沈丁花で不滅　花言葉
アイスが食べたいです　アイスより
楽しい夏にしたい　モモンガ
毎日熱中症アラート発動中　保健ワーク

続・海外特派員通信

多様な価値観にふれ成長

奥田　そらさん（32H）
From　アメリカ

毎回好評の、海外留学中の国際英語コース生による「海外特派員通信」。今回は、昨年8月からアメリカ・アイダホ州のNorth Star Charter Schoolに留学していた奥田そらさん（32H）に伝えてもらう。

昨年10月、友達とハロウィンのトリックオアトリート（奥田さんは右から2人目）＝アイダホ州イーグル

こんにちは、奥田そらです。私はアメリカの北西部に位置するアイダホ州のイーグルという町に10か月間留学していました。

アイダホ州は、美しい山々や川、湖など豊かな自然に囲まれた州です。私が暮らしていたイーグルは州都ボイシの近くにある落ち着いた町で、治安が良く、自然と都市の便利さが調和した暮らしやすい場所でした。都会のようなにぎやかさはありませんが、人とのつながりを大切にする温かい地域で、休日にはショッピングを楽しんだり、ホストファミリーや友達と出かけたりして過ごしました。また、家の近くでは野生の七面鳥を見かけることもあり、日本では味わえない自然の豊かさを日常の中で感じることができました。

私はNorth Star Charter Schoolという現地校に通っていました。アメリカの高校では、自分の興味や進路に合わせて授業を選択することができ、一人ひとり時間割が異なります。私の学校は規模が小さく、選択できる科目は多くありませんでしたが、英語や数学、American History などの必修科目に加え、Restaurant Management や Wilderness Survival など、日本ではあまり見られない授業も受けました。それぞれの授業を通して、教科の知識だけでなく、実践的に学ぶ楽しさも感じることができました。

授業ではプレゼンテーションやディスカッション、グループワークが多く、自分の考えを発言する機会が頻繁にありました。最初は自分の英語に自信が持てず、意見を伝えることをためらってしまうこともありました。しかし、先生やクラスメートは、英語の正確さよりも「自分の考えを伝えようとする姿勢」を大切にしてくれました。そのおかげで、失敗を恐れず挑戦することの大切さを学び、自分から積極的に発言できるようになりました。

学校生活では、フットボールの試合観戦やプロムなど、アメリカならではの学校行事にも参加しました。昼休みや放課後には友達と話したり、一緒に勉強したりして過ごし、何気ない日常もかけがえのない思い出となっています。さまざまな文化的背景を持つ人々と関わる中で、日本では気づかなかった考え方や価値観に触れる機会が多くあり、自分の視野が少しずつ広がっていくのを感じました。

学校だけでなく、ホストファミリーとの生活も私を大きく成長させてくれました。毎日夕食を囲み、その日にあった出来事を話したり、週末には一緒に出かけたりする中で、アメリカの文化や生活習慣を自然と学ぶことができました。言葉や文化の違いに戸惑うこともありましたが、お互いを理解しようと歩み寄ることで、国籍や言語の違いを超えた本当の家族のような関係を築くことができました。

もちろん、留学生活は楽しいことばかりではありませんでした。英語が思うように伝わらず悔しい思いをしたり、新しい環境に慣れるまで苦労したりすることもありました。それでも、自分から話しかけたり、分からないことをその場ですぐ、積極的に質問したりすることを意識し続けたことで、少しずつ自信を持って行動できるようになりました。この経験を通して、待つのではなく、自ら一歩踏み出すことの大切さを実感しました。

また、留学を通して最も学んだことは、異なる文化や価値観を持つ人々を理解し、尊重することの大切さです。日本では当たり前だと思っていたことが、アメリカでは全く違うことも少なくありませんでした。しかし、その違いは「正しい、間違っている」というものではなく、それぞれが育った環境や文化の違いから生まれるものだと気づきました。相手を自分の基準で判断するのではなく、「なぜそのように考えるのだろう」と相手の立場に立って考えることで、より良い関係を築くことができました。この経験から異文化理解とは、文化の違いを知り、相手の意見や考え方に共感することではなく、一人ひとりの違いを受け入れ、尊重する姿勢そのものなのだと感じています。

10か月間の留学は、英語力の向上だけでなく、自分から挑戦する力や、多様な価値観を受け入れる柔軟な考え方を育ててくれました。この経験は、私にとってこれからの人生を支える大きな財産です。留学で得た学びや出会いを大切にしながら、これからも新しいことに積極的に挑戦し、多様な価値観を持つ人々と関わり続けていきたいと思います。