



子どもの権利サポート委員会
「たかラッコクラブ」だより

～2026 年９月発行　第 35 号～　中学生版



長かった休みも終わり、新学期が始まりました。夏休みの思い出を大切にしながら、新しい気持ちでスタートする９月。無理をしすぎず、自分のペースで学校生活を送っていきましょう。

そのスマホ時間、大丈夫？

現在、スマホは、私たちの生活に欠かせないものになっています。中学生のみなさんも、自分のスマホを持っている人は多いのではないでしょうか。気づけば、すきま時間のたびにスマホを見ていて、「あっという間に時間が過ぎていた…」という経験をした人もいると思います。

脳科学者の榊浩平（さかきこうへい）さん著者『スマホはどこまで脳を壊すのか』では、小学校高学年から 20 歳ごろまで、脳の中枢である前頭前野が大きく発達する大切な時期であると述べられています。また、１日３時間以上のスマホ使用は、脳の発達に影響を与える可能性があることが研究で示されています。

だからこそ、中学生の今は、勉強や睡眠の時間をしっかり確保し、スマホに使う時間を意識してほしいと思います。みなさんに平等にある１日 24 時間を、スマホだけで終わらせるのではなく、自分にとって充実した時間の使い方を考えてみませんか。





◆新学期は、「登校がつらい」「なんか疲れた」という声が増加します◆

つらい気持ちを一人で抱え込まず、誰かに話してみてください。また、元気のない友達にはそっと声をかけてあげてください。「たかラッコクラブ」の相談電話も活用してほしいです。あなたは１人じゃありません。どうすればいいか一緒に考えましょう。



- **無料相談電話　0120-931-170**（きゅうさい　いーなまる）
  月～金曜日　13 時～19 時
  土曜日　第 1･3 火曜日　10 時～17 時
  （日曜･祝日･年末年始はお休みです）

- **お手紙相談送付先**
  〒665-0867　宝塚市売布東の町 12 番 8 号フレミラ宝塚 2 階
  宝塚市子どもの権利サポート委員会　宛

ひみつは守ります

※お返事希望の場合は住所と名前を書いてくださいね♪

※保護者の方等の相談もお受けしていますが、解決の主体は“子ども”であることをご説明し、サポート委員会が直接子どもの話をお聴きしたいということをお伝えしています。