

スクラム

～ 立志・挑戦・感動～

浮羽中学校学校通信

第31号（11月5日発行）

文責 校長 高倉 満

「スマホ等が脳に与える大きな影響！」～よく考えて行動しよう～

□今までも、情報ネットモラルの講演会をはじめ、地域懇談会や様々な場面でスマホに関する話を聞いてきました。また三年生との面談でも勉強時間と変わらない、いやそれ以上の時間を使いスマホやゲームをしている人が多くいました。最近、スマホ等（ネット接続ができる機器全般）と脳の関係について、新たなことが解明されています。これまでも、スマホ等を使う時間が長いほど学業成績が悪いということがわかっていました。脳トレで有名な川島隆太氏は、「スマホを捨てれば、偏差値10向上も夢ではない」と述べています。ただ、これまで謎だったのが、スマホ等の利用によって、勉強したことまで無に帰してしまうという現象です。



どうということかと言うと、仙台市の小5・6、中学生を対象にした調査（7万人対象、7年間調査）で、「毎日2時間勉強する生徒がスマホ等を3時間以上使うと、ほとんど勉強しなかった生徒のほうが成績がよい」という結果が出ています。「えっ、ちゃんと勉強するのにどうして？」と思われるでしょう。一体、「2時間分の勉強」はどこに消えたのでしょうか？有力な説は、スマホ等が気になって勉強に集中できていないからではないか、というものでした。実際に、データによると、勉強中に「音楽を聴く」66%、「ゲームをする」34%、「動画を視聴する」44%、「LINEをする」43%という結果がでています。いわゆる「ながら勉強」です。確かに勉強の効率は悪そうですが、それでも勉強したことが無に帰すことはないように思われます。昔も、「ながら勉強」はあったはずですから。

ところが、青少年のスマホ等を使った「ながら勉強」は、勉強の効率が悪いだけでなく、脳の「認知機能の低下」「記憶力の低下」「衝動性の高まり」等を引き起こすということが解明されました。人の脳は一つのこと集中するようにできており、邪魔になる情報を自動的に抑制します。スマホ等の多機能を使って多くの作業を同時に行うことによって、脳がうまく働かなくなったことが原因のようです。川島隆太氏は、スマホ等の長時間使用、それ自体が脳の働きを抑制すると述べています。結局、「2時間分の勉強」は、脳の機能低下によって消えたのでした。

そう言えば、スティーブ・ジョブスは自分の子どもにはiPadもiPhoneも触らせなかった、という有名な話があります。欧米のIT企業の関係者の多くも、子どものスマホ等の利用については、「平日禁止で週末だけ許可する」「14歳まで与えない」「使用時間を制限する」「寝室には持ち込ませない」等の厳格なルールを設けているのが一般的だそうです。特に、10歳以下の場合、スマホ等の中毒になりやすいと考えられています。彼らは、スマホ等の利用が青少年の脳に与える悪影響をよく理解しています。

これと逆行しているのが、まさに日本の現状です。東京都の小・中・高対象の調査によると、スマホ利用の低年齢化（都内小学生のスマホ利用は40.4%）と長時間化が一層進むとともに、約6割の児童生徒の保護者が「適切に監督できていない」と答えています。この状況はうきは市でも同じだと感じています。スマホ等と脳との関係は、今後さらなる解明が待たれるところですが、子どもたちに自制心を身に付けさせるとともに、周りの大人が正しい知識をもって早急に対応する必要があるのではないのでしょうか。

参考引用文献「スマホが学力を破壊する」川島隆太著集英社新書

1 26 26
漬 韜颯頤飴一饅 謹 分（4.01Km 12 48）
1 晋慶硫 謹 6 - 7 鉾研謹