

吾北中学校だより

平成28年6月9日(木) No.598
(H28年度 No.5)



校訓 自主 友愛

<自主>自ら学び、正しく判断し行動できる
<友愛>心豊かに、こと・もの・人を大切に
できる

ケータイ・スマホに潜む問題と危険

ケータイ・スマホは非常に便利な道具です。ですが、使い方を誤ると日常生活に支障が出たり、友人関係のトラブルや犯罪に巻き込まれたりする危険性もあります。逆に、本人にはそのつもりがないのに自分が誰かを攻撃してしまうなど加害者になる危険性もあります。

生活習慣に関わるものには、ケータイ・スマホがなくては何もできなくなるほどの「依存」や、見境なく時間を使う「生活習慣」の乱れ、「集中力」の低下、直接の「コミュニケーション力」が身につかない、「ながら操作」による事故などがあります。

その他、メールやネットへの書き込み、無料通話アプリなどのやりとりが原因の「いじめ」や、気軽な情報発信や不正アプリによる「プライバシーの流出」、「架空請求詐欺」などの犯罪に巻き込まれたり、ゲームや音楽ダウンロードのしすぎによる「高額請求」などがあります。また、「有害サイト」に簡単にアクセスできたり、「ネットで知り合った人とのトラブル」になったりすることもあります。

これらのトラブルはケータイ・スマホのインターネット接続サービス（メールやサイトの閲覧）を利用することで起きます。情報の入口は、トラブルの入口かも知れません。ネットでの新しい出会いは、トラブルとの出会いかもしれません。そのようなことをよく理解することが大切です。

ケータイ・スマホへの依存について

「ケータイ・スマホへの依存」とは、ケータイ・スマホが手元にないと不安な気持ちになり片時も手放すことができないといった状態や、ケータイ・スマホに束縛され振り回されている状態をいいます。厚生労働省が2013年8月に発表した調査によると、全国の中高校生のうち推計51万8千人（約8%）が「インターネット依存」とのことです。

依存や束縛状態には、

- ケータイ・スマホを置き忘れて手元にないと、不安で何もできなくなる。
- 授業中にケータイ・スマホを取り上げられると暴れる。
- ケータイ・スマホを見るために仮病を装ってでも保健室へく。
- 調べ物、時計、スケジュール管理などあらゆる事を携帯の機能に頼りケータイ・スマホがないとなにもできない。
- ケータイ・スマホの利用時間が長い(1日5時間以上など)
- 食事中や勉強中も手放さない。

といった例があげられます。

「ケータイ・スマホへの依存」が深まらないうちに、もう一度ご家庭で使い方について子どもと話し合うことが必要ではないでしょうか。

「スマホ脳」が危ないのは子どもたちばかり？

スマホに夢中で勉強がおろそかになり学校の成績が下がる...当たり前のように思えるが、どうやら「スマホの弊害」はそんなに単純なことではないらしい。

「家でちゃんと勉強している生徒でも、スマホを使う時間が長ければ、家で勉強しない生徒より学力が下がっている傾向が統計的に表れたのです」

こう語るのは、脳を鍛えるゲームソフト「脳トレ」の監修をした東北大学・川島隆太教授だ。川島教授らのグループは宮城県・仙台市教育委員会と共同で市立中学校生徒約2万4000人について調べ、その意外な調査結果を『週刊文春』(2014年6月12日号)が<「スマホ1日1時間」で子供の成績が下がる！>と伝えている。

たとえば、平日に2時間以上家庭で勉強し、スマホの利用時間が1時間未満の生徒の平均点数75点だが、利用時間が4時間以上になると57.7点に下がる。勉強時間が30分未満の生徒では、スマホ利用時間4時間以上では47.8点とさすがに低いが、1時間未満だと63.1点だった。

「つまり、2時間以上勉強してもスマホを4時間以上使っていると、勉強は30分未満だがスマホの利用時間が1時間未満の生徒の方が平均点が高いという結果が出たのだ」(週刊文春)

数学だけでなく、国語、理科、社会、英語で同じ傾向が見られたという。

スマホを長時間利用するとなぜ成績が下がるのか。川島教授は長時間のスマホで「脳の前頭前野が麻痺」するからではないかと見る。前頭前野は記憶、学習、行動の抑制、将来予測、コミュニケーションの円滑など、心の動きを司(つかど)っている。川島教授はこう解説する。

「ゲームで長時間遊んだ後の30分から1時間ほどは前頭前野が麻痺したような状態となり、機能がなかなか回復しません。この状態で本を読んでも理解力が低下するというデータもあります。(略) スマホを長時間利用することは、ゲームで遊んだりテレビを長時間視聴した後の脳と同じような状態になっていて、学習効果が失われるのではないかと考えられます。」

しっかり勉強しても、いつまでもスマホをいじっていると、覚えたことをドンドン忘れてしまうことだ。では、スマホは百害ばかりで一利もないのか。川島教授は「スマホの利用時間が1時間未満と答えているグループの平均点は、スマホをまったく利用しないグループよりも点数が高い」と話している。適当な利用は気分転換や息抜きの効果が期待できるというわけである。

ところで、「スマホ脳」が危ないのは子どもたちばかりなのか。通勤電車で見ていると、大人たちも.....。

高吾地区総合体育大会の開催

今週末の11日(土)、12日(日)の両日、ソフトボールは、土佐市の土佐公園、バドミントンは、吾北体育館でそれぞれ試合が行われます。詳しい日程は各部からお知らせしたとおりです。7月に行われる高知県中学校総合体育大会出場への大事な試合です。各部ともしっかりと頑張ってください。

夢は逃げない、逃げるのは自分。

<吾北中学校だより返信 No.598号>

() 年 生徒氏名 ()