

学年だより スマホ依存から脱却を！

2016, 8, 17
石川県立小松明峰高等学校
第2学年発行 No. 6

早いもので夏季後期補習が始まりました。もはや「夏休み」ではなくプレ2学期といったところでしょうか。「遅寝遅起き」はしっかりと「早寝早起き」に戻しましょう。

さて、『アクタス』8月号に次のような記事がありました。

「スマホの使い過ぎで記憶が消える！？」

東北大学の川島隆太教授の研究によるとスマホを使うことでせつかく脳に記憶された学習内容が消えてしまうというのです。教授の実験によると、平日30分未満しか勉強しない生徒(中学生)のうち、スマホを使わない生徒の数学の平均点が61点だったのに対して、スマホを3時間以上使う生徒の平均点は50点を下回ったというのです。1時間未満のスマホ利用ではさほど成績に悪影響は出ませんが、1時間を超えたあたりから全教科で加速度的に平均点が下がることが明確になったそうです。

また、教授はこんな実験も行っています。単語の意味調べをするとき、紙の辞書を使った場合は思考を司る脳の前頭葉が活性化したのに対して、スマホの検索機能を使った場合は逆に前頭葉の血流が減少し、脳の働きにブレーキがかかることが判明したのです。脳の血流はリラックスすると低下するようです。つまりスマホを使用して勉強しても、脳はリラックスしたままで全然活性化していないようなのです。テレビの視聴やテレビゲームを続けたときも前頭葉の働きは抑制されることがわかっていますが、教授は「スマホの長時間使用はよりひどい影響がある。」と話しています。

以前からお伝えしていることですが、「午後9時以降はスマホを手放す」、「充電は自室ではなくリビングで行う」など、ご家庭で最低限のルールを作り、そして守っていかなければならないと思います。まずは大人が(親が)スマホとにらめっこするのではなく、子どもといるときは会話をするようにしませんか。スマホに振り回されるよりも有意義な時間を作ってあげるのも大人の(親の)すべきことだと思います。

最後に、川島教授は子どもたちがスマホ漬けになっている現状をこのようにとらえています。

「このままではこの国がダメになるという危機感すら覚えます。」

学年主任 山田卓也