

校長室の窓

大和町立小野小学校
校長室だより

平成29年 2月27日（月）発行

私自身も要注意！ スマートフォン

先日『2時間の学習効果が消える! やってはいけない脳の習慣（青春新書インテリジェンス）横田晋務（著）、川島 隆太（監修）』を読んでいたら、ドキッとする内容がたくさん書いてありました。「大人である私自身も気を付けたいことだけど、成長期である子供たちにとっても、とても大切ななあ」と思うような内容でした。

携帯電話やスマートフォンは学校に持ち込まないことになっていますが、家庭ではキッズ携帯やスマートフォンを持っている児童もいるかもしれません。最近行った調査ではご家族の方のスマホを借りたり、ゲーム機をオンラインで使用したり……、様々な情報機器で子供たちが遊んでいるようです。情報機器は、使いこなせば便利なところがあって、私自身も情報機器の活用は好きな方なので、パソコンはもちろんのこと、スマホもずいぶん活用しています。今や「手放せなくなってしまっている」ツールの一つかもしれません。しかしながら、子供にとってはどちらかというと「遊び」の分類に入ります。その影響について校長講話で話しました。（インフルまん延予防のため放送集会にしました）

皆さん、スマートフォンって聞いたことがありますか？ おうちの人が使っているのを見たり、借りてみたりしたことがある人もいるでしょうね。中にはもっている人もいるかもしれません。

最近、校長先生が読んだ本の中で、「みんなも気を付けた方がいいなあ」と思うことがあったのでお知らせしますね。まず最初にクイズです。

2時間以上勉強するけど、スマホを4時間以上使ったA君と、勉強時間は30分より少ないけど、スマホをぜんぜんしないB君が同じテストを受けたときに、成績がよいのはA君でしょうか。B君でしょうか？

「2時間以上も勉強するのだから、A君の方が成績がいいだろう」と思って読んでいたのです。でも、この本の調べたところだと、「成績がよかったのはB君だった」そうです。

「A君は2時間も勉強したのに、成績がよくなかった」というのはショックでしょうね。

この本を書いた東北大学の横田先生は、こう言っています。

脳みその中に物事を考えたり、自分の行いをコントロールする部分（前頭前野）が、テレビを見たり、ゲームをしているときは、働きが下がってしまうので、テレビやゲームの後の30分～1時間ぐらいは、その場所（前頭前野）がしっかりと働かなくなります。ここが働いていないところで、本を読んだりしても頭の中に入っていないのです。

その先生は「スマホも同じです」と言っています。更にもっとびっくりしたことがあります。そこには、こんなことが書いていました。

友達と会話を文でやりとりをする通信アプリを使った大学生に実験をしました。

「どんなメッセージが来ているんだろう」「どんな話の話題になっているんだろう」「返信しないと嫌われてしまわないだろうか」「仲間外れにされないだろうか」などいろいろな考えが頭に浮かびやすい人ほど、不安になりやすく、集中力がなくなるようです。大学生でもこんな結果ですから、もっと小さい人たちはもっと影響があるでしょう。

でも、スマホを短い時間に抑えている子供は成績も悪くない結果が出ていました。校長先生なりに考えました。

スマホを持っていない方がいいし、ゲームもやらない方がいいんでしょうが、持っても、自分できちんと使い方をコントロールできることが、「う～んと大切」なんだと思います。おうちの人と約束を決めて、約束を守る人は、気持ちをコントロールできるので、勉強もしっかりやれるのでしょうね。

もしかすると、学年が変わるときに買ってもらう人もいるかもしれません。『しっかり約束を守れること』『我慢する』などの自分の気持ちをコントロールすること』は、スマホやゲーム機だけでなく、普段の生活する上でも、とても大切なことなんですね。お話終わります。

読んでいてびっくりしたのは、「文のやりとり通信アプリ」の時間と成績はもっと差が激しいようです。更にびっくりは「ゲームの長時間プレイで脳の発達が遅れる」ことでした。大人がゲームをするのと子供がするのでは意味が違うんですね！ 何度も読み返したいと思う本でした。

図 1-3 平日にスマホを使う時間ごとに見た全教科の平均点

