

<教育目標>

あたたかい心 ゆたかな知性 たくましい身体

平成 30 年 5 月 12 日発行

No. 3 校長 矢口 仁



高き希望に（第五中学校だより）

「やってはいけない脳の習慣」 - スマートフォンと学力 - 校長 矢口 仁

あれもこれも欲しがらなよ 相田みつを

風薫る5月、過ごしやすい気候です。連休に、自宅近くの古河庭園に行き、バラの花を味わってきました。例年よりも早く、美しく咲いていました。



さて、衝撃的な研究結果を読みました。『やってはいけない脳の習慣』（横田 晋務 著 川島 隆太 監修 青春新書）の中に示された、スマホやSNS等の使用時間と学力との関係についての研究です。

川島教授は、東北大学加齢医学研究所長です。MRIを使い、子どもの脳形態、脳機能、認知機能の発達について、発達心理学と脳科学を融合した研究を行っています。

☆ スマホと学力

川島教授が、仙台市教育委員会と協力し、七年間、約7万人の小中高生を対象にした調査結果をまとめました。結果は、「スマートフォンを長時間使用すると、2時間以上家庭学習をしても、ほとんど勉強しない子と同じ学力になる。」というものでした。右図がそれを示しています。

平均2時間以上勉強している生徒でも、4時間以上スマホを使用すると、家庭学習が30分未満でスマホを使用しない生徒よりも学力が下がっているという結果です。

川島教授は「勉強時間にかかわらず、スマートフォンの使用時間が長い子どもから、せっかくやった学習内容が消えていった。」と考察しています。この図からは、国語よりも、算数・数学でその傾向が見えています。他の教科（理科・社会）でも、同様の結果が見られたと述べられています。

図 1-1 スマホの使用時間と成績の関係

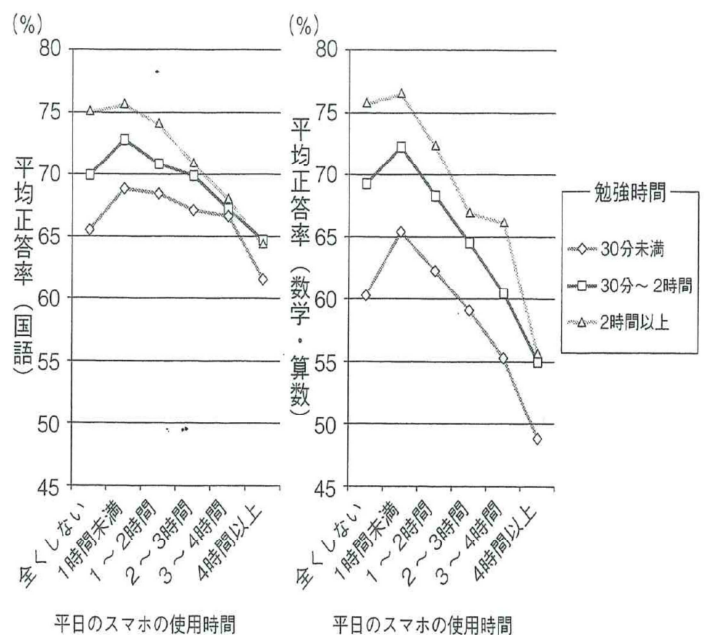
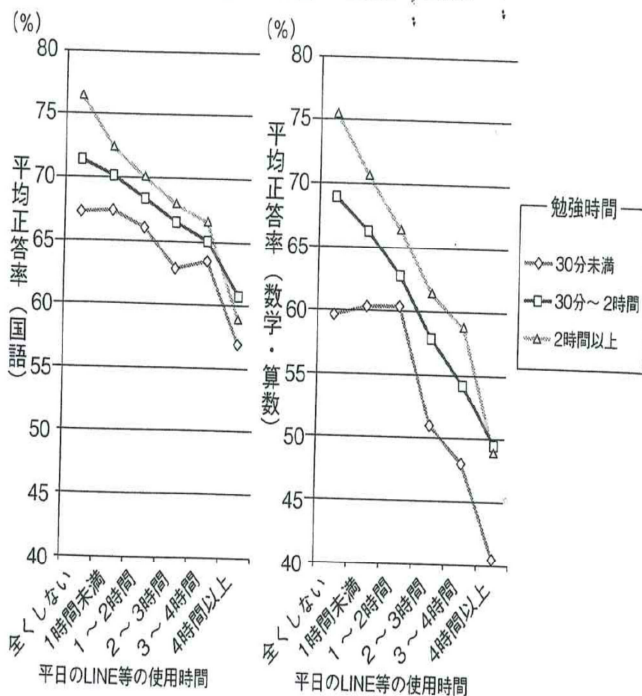


図 1-2 LINE 等の使用時間と成績の関係



が低下してしまう」そうです。

☆ 使用ルールの必要性

スマホの使用時間については、1時間未満の生徒が最も学力が高いという研究結果も示されていました。(図 1-3) このことは、「たとえスマホ等を持っていても、使用時間を抑えられる自制心の表れ、あるいは親子でスマートフォンの使い方を話し合い、上手にコントロールして使用しているからではないか。」という分析でした。

SNS等の不適切な利用のために、未成年が犯罪に巻き込まれたことが数多く報道されています。それだけでなく、脳の発達や学習面に悪影響があることが、脳科学の見地から証明され始めているのです。

本校では、「中野五中 SNSの使い方ルール」を策定しています。ぜひ、ご家庭で使用方法について話し合い、「家庭のルール」を定めていただきたいと思います。

中野五中 SNSの使い方ルール

- 個人情報公開しない
- 知らない人とやりとりしない
- 他人の悪口を書き込まない
- 家族の中でルールを決めて守る
- 困ったときは、大人に相談

☆ SNS等の使用時間と学力

SNS等の使用時間と学力の関係(図 1-2)は、もっと顕著です。ここでも、算数・数学では、SNSの長時間使用の悪影響がはっきりと見えています。

これについて、「脳科学の見地から考えられることは、『前頭葉の活動低下』が引き起こされている可能性がある。」と指摘しています。仮説ではありますが、「スマホ等を使用している時、脳の『前頭前野』という物事を考えたり、自分の行動をコントロールしたりする力にとって非常に重要な部分の血液量が下がり、働きが鈍くなる」と言います。

そのため、「スマホ使用後の30分から1時間ほどは、前頭前野が働かない状態になり、この状態で本を読んでも理解力

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

