

【スマートフォンとの付き合い方】

本日、12月16日(月)がちょうど佐賀私立高等学校の推薦・専願・特別奨学生試験まで31日ですのでいよいよ1ヵ月前となりました。本日からそれぞれの入試日まで、

- 佐賀私立高等学校 推薦・専願・特別奨学生試験まで 31日
- 佐賀私立高等学校 一般選抜試験まで 45日
- 佐賀県立高等学校 特別選抜試験まで 50日
- 佐賀県立高等学校 一般選抜試験まで 78日

となります。この間、入試直前テスト1と2の2つの実力テストを実施する予定ですが、それぞれの試験に向けて、計画的かつ継続的な学習をしていくことが大切です。当然、面接試験や実技試験などに向けての準備も大切になってきます。

さて、先日、ネット記事を見ていた時に『スマホを3時間以上使う子どもは、成績が平均以下?』という記事を目にしました。今回は、この記事을 引用してスマートフォンとの付き合い方を考えたいと思います。これは、東北大学応用認知神経科学センターが仙台市教育委員会と共同で2010年度から毎年行ってきた大々的な調査結果から明らかになったという記事でした。

脳の中でも『前頭前野』と言われる部位は、「考える」「理解する」「覚える」といった知的な活動の他、「言葉を話す」「感情をコントロールする」「相手の気持ちを推し量る」といったコミュニケーションに関わる働きを担っているそうです。この『前頭前野』は脳の中でも比較的ゆっくり発達するので、高校生までの過ごし方がその発達に大きく影響をするそうです。

脳は、筋肉と同じで使えば使うほど発達をしていくものです。しかし、スマホなどを見ている間は、この『前頭前野』が活動をサボってしまうために、長時間の使用をしていくことで脳の筋力が落ち、スマホを見ていない時間も十分に脳の運動ができなくなるために、これが学力に影響する様です。これは、海外の研究でも同様の結果が得られています。

では、スマホを使わなければ学力が高くなるのかということ、全く使わないよりも1時間未満は利用する子どもの方が成績は良くなるそうです。これは、スマホ等を使いすぎないように自分でコントロールできる自己管理能力が高い子どもだと言え、こういった子どもは、勉強にも自律的に取り組むことができている事を表しているそうです。

スマホを長時間使用することで勉強時間も減少しますし、睡眠時間も削られていきます。脳は、寝ている間に記憶を整理して定着につなげるので睡眠時間を削ることが学力に影響を与えることはよく言われます。だったら睡眠時間をしっかりとったら、スマホを長時間使用しても大丈夫かということ、長時間使用している場合、睡眠時間を十分にとっても学力は平均に届かないことが分かっているそうです。

短時間の使用でもただ漠然と動画やゲーム、SNSなどをする受動的な使用と調べ物をするなどの能動的な使用では、学力への影響は大きく違うそうです。影響を小さくするには、できるだけ能動的な使用方法をすることが大事になります。

さらに、勉強をする時に、スマホをいじりながらの「ながら勉強」を2~3時間している子どもと30分だけ集中して勉強している子どもとの学力はほぼ変わらないそうです。さらに、いじらないとしても、通知があると見てしまうのが人間です。通知があると脳が我慢せずに通知を見ようという脳にとっての快楽を求める特性があるため、通知がある度に集中力を欠くことになります。ですから、勉強をする部屋には、スマホを持ち込まないことが大事になってきますし、通知などをオフにして見えない所に置いておくことが大事になってきます。これからの数ヶ月で上手にスマートフォンと付き合う方法を身につけていってください。