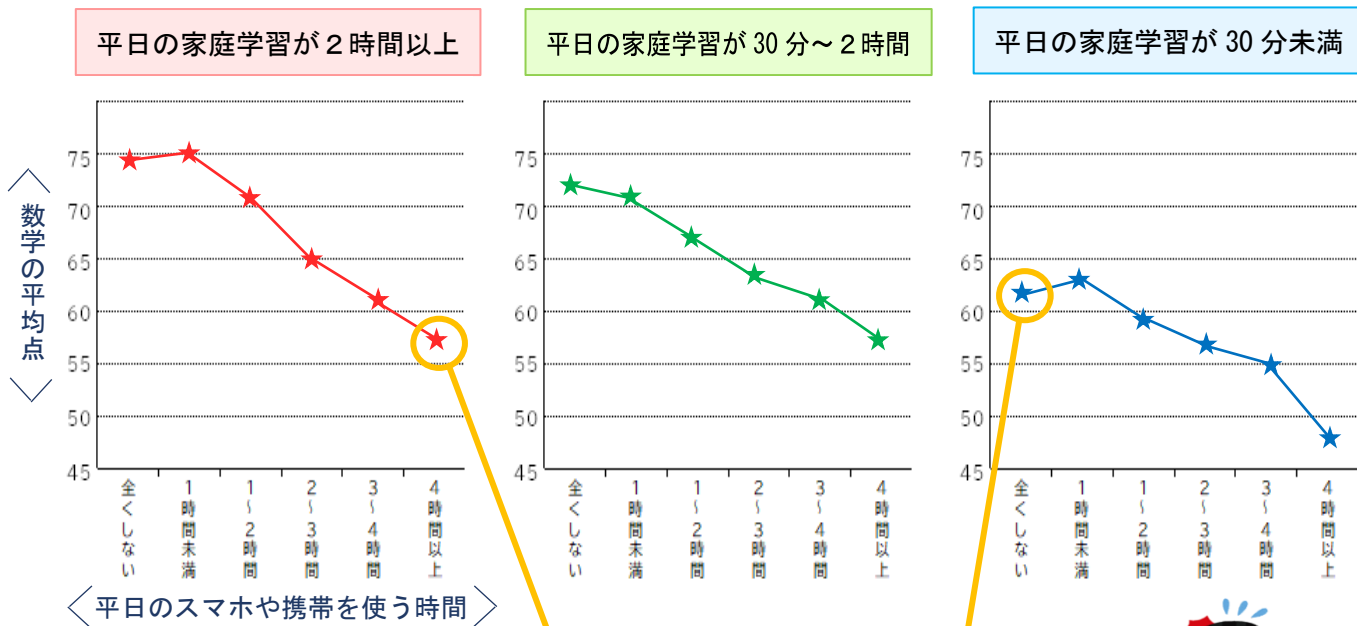


覚えておいてほしい！スマホや携帯電話の使用について

今年も残り 8 日になりました。明日から始まる冬休みを指折り数えて待っていた人も多いのではないのでしょうか。みなさんは、この冬休みをどんなふうにご過ごしますか。日頃なかなか会えない人に会ったり、家族と一緒に大掃除に取り組んだり、いろいろな計画を立てていることでしょうか。中には、YouTube 動画やゲームざんまいで過ごそうと考えている人もいるかもしれません。今回は、そんな人に知っておいてほしい話です。下のグラフをご覧ください。

＜ スマホや携帯電話を使う時間ごとに見た数学の平均点 ＞ ※家庭学習の時間別に集計されています
 (「仙台市標準学力調査」と「仙台市生活・学習状況調査」の結果より)



勉強を「2時間以上」したのに「30分未満」より低い平均点なの！？

このグラフは、仙台市教育委員会と東北大学加齢医学研究所が平成 22 年度から共同で取り組んできた『学習意欲の科学的に関するプロジェクト』の中で示されたものです。数学以外の 4 教科でも同じような結果が得られており、このことから、「**学習時間に関わらず、スマホや携帯電話を使う時間が長いほど成績が悪くなっていく**」、「**せっかくの勉強の効果が、スマホや携帯の長時間使用によって打ち消されている恐れがある**」ということがわかります。このプロジェクトでは、小中学生 7 万人に対して数年間の追跡調査を行う中で、次のようなこともわかっています。

- ゲーム機やパソコンの使用についても同じような結果が得られた。
- どれも1時間未満の使用ならば、成績に悪影響はない。
- 読書習慣のある生徒は、読書をしない生徒に比べて平均点が高い。
- 中学校の3年間で成績が伸びていった生徒には、「計画的に家庭学習に取り組んでいる」「自分にはいいところがある」とポジティブに考える」「夢や将来の目標をもっている」などの特徴が見られた。

東北大学加齢医学研究所では、最新の脳科学をもとに、スマホや携帯電話の長時間使用が脳の発達に悪影響があることについても研究しています。成長期のみなさんにとっての影響は特に心配される場所です。

冬休みは自由に使える時間も多くなりますが、スマホや携帯電話、パソコンなどを使う時間は『1日1時間』にとどめてください。そして、「今まで使いすぎていたかも…」と感じた人は、“これからどう使っていくのか”について改めて考えてみてほしいと思います。