



## スマホとゲーム

一年間の学習の集大成でもある学年末テストが近づいてきました。そこで今回は皆さんの学習が少しでも効率よく進むよう、多くの人にとって身近なものであるスマホとゲームの危険性について、次のことをぜひ伝えておきたいと思います。

脳科学の観点から認知発達を研究している川島隆太氏（東北大学教授）と横田普務氏（九州大学准教授）たちは、小学5年生から中学3年生を対象に、**スマホの使用時間と学業成績の関係**についての調査を行っています。

その結果、**スマホの使用時間が長いほど、成績が悪いことが判明しました**。また、それは単なる使用時間の問題だけでなく、**脳に重大なダメージを与えていることも明らかになっています**。恐るべきことに、1日2時間以上勉強しても、スマホの使用時間が4時間以上になると、スマホを使わないけれども勉強時間が30分未満の子より成績が悪かったのです。ここから言えるのは、いくら勉強してもスマホをしょっちゅういじっていると、それが帳消しになってしまうということです。

川島氏・横田氏たちは、同じ調査を1年後にも行い、データを比較していますが、その結果**LINEなどの通信アプリの使用も、成績に悪影響を及ぼすことがわかりました**。

その理由として、LINE等のSNSを利用している子は、勉強しようとする機に向かっても、頻りにメッセージが来ってしまうため、勉強に対する集中力が切れてしまうことと、相手から返事が来ないと、なぜ来ないのかが気になってしまい、集中力がなくなることが挙げられています。

### 【スマホやSNSの弊害】

- スマホには依存性がある。
- SNSに舞い込むメッセージが気になったり、自分のメッセージに対する反応が気になったりして、集中力が低下する。
- スマホの使用時間が長いほど学業成績が悪い。
- スマホを使わなくても、身近にスマホがあるだけで認知能力が低下し、課題遂行能力が低下する。
- スマホ依存が学力低下をもたらす。

また、川島氏と横田氏たちは、5歳から18歳の子供や若者を対象に、3年間の間隔をあけて脳の画像を撮影し、知能も測定してゲームをする時間が脳の形態や認知機能に与える影響についても研究しています。その結果、ゲームをする時間が長いほど学力に影響する言語性知能が低いことが明らかになりました。また、長時間ゲームをする子どもの脳は、脳内の各組織の発達に遅れがみられることも分かったのです。

脳画像からは、記憶や自己コントロール、やる気などをつかさどる脳の領域における細胞の密度が低く、発達が阻害されていることが明らかになりました。そうすると、ゲームをすることは能力面にもモチベーション面にも悪影響を与えるとみなさざるを得ません。

さらに驚くのは、ゲームで長時間遊んだ後の30分～1時間ほどは前頭前野が十分に働かない状態にあり、その状態で本を読んでも理解力が低下してしまうのです。そのような状態で勉強しても、頭が働かないためほとんど意味がないということになってしまいます。

#### 【ゲームの弊害】

- ゲームには脳を興奮させる作用があるため、中毒性が高く依存症を引き起こしやすい。
- ゲームをする時間が長いほど、学力に影響する言語性知能が低い。
- 長時間ゲームする人の脳は、脳内の各組織の発達に遅れがみられる。
- ゲームで長時間遊んだ後の30分～1時間ほどは前頭前野が十分に働かない状態にあり、その状態で本を読んでも理解力が低下してしまう。

(参考 榎本 博明 著 『親が「これ」をするだけで、子どもの学力は上がる』)

いかがでしたか？ 以上の話からすると、ゲームを長時間した後に勉強する。または勉強の後にスマホを長時間使う。そうするといずれも勉強した時間はほぼ無駄になってしまうということになります。また、スマホが近くにあるだけで、学習効果が全く上がらないということにもなります。せっかくの努力が自分の実力につながらないどころか、無駄になってしまうなんて本当に恐ろしい話ですよ。

さらに、スマホやゲームは依存性が高く、大人に比べて脳が発達途上のみなさんにとって、その危険性がより高いことも明らかになっています。もし自力でスマホやゲームを管理する自信がないのであれば、潔く誰かの力を借りることも必要ですね。

#### □来週の予定

月/日(曜)	行事予定	備考
2/23(月)	天皇誕生日	
2/24(火)	学年末考査 (理科・社会・音楽)	給食なし
2/25(水)	学年末考査 (国語・英語・技家)	給食なし
2/26(木)	学年末考査 (数学・保体・道徳)	給食あり
2/27(金)	避難訓練 進路学習⑤⑥	