



スマホ 脳への警鐘 あなたは大丈夫？ ～5/12校長講話～

一学期が始まって一カ月半。テストが近くなりました。今日は、NNG 計画（ノーネット、ノーゲーム）にちなんだお話です。

最近、このような「ネット依存」の記事をととも多く目にします。「中高生ネット依存、7人に一人の衝撃」また別の記事です。「中高生のネット依存」「成績低下、昼夜逆転の原因に」特にここにはネット依存の主な症状として「インターネットがやめられない」「成績低下」「脳の障害」などと記されています。とても気になったので何冊かの本にあたってみました。

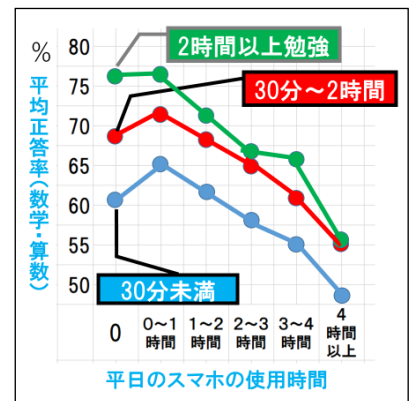
この本（※1）の最初のページにはこんなことが書かれていました。『スマホを1時間使うごとに、算数、数学のテストの点数が約5点下がる』えらいことです。東北大学の川島教授の研究チームは、7年間にわたり7万人のデータを集め調査を行いました。平日のスマホの使用時間と成績の関係。縦軸は算数や数学の平均正答率。横軸はスマホの使用時間。スマホを全くいじらないグループのところで、3つの点が示されています。これは勉強時間に応じた正答率、点数と考えてもいいです。たくさん勉強したほうがいい点ですね。次、スマホ0～1時間くらい使っているグループの人たちは…という、少し点数が上がっています。ところが、この先。真ん中の赤い点の層の人のところを見てみると、スマホの使用時間が長くなるにつれて、こんなふうに点数が下がっていきます。2時間以上勉強している人たちも…やはり、点数が下がっていきます。勉強時間が30分未満の人たちも同様です。スマホの時間が長くなればなるほど成績は下がるという結果です。LINEはその傾向がさらに強まる、アプリのなかでも、LINEの使用が学力に強い影響をもっていると警告しています。皆さんは大丈夫でしょうか？

では、なぜ、スマホを長く使うほど、成績は下がってしまうのでしょうか？

この本を書いた川島先生や横田先生は脳科学の先生です。脳科学の研究から考えられることとして「前頭葉の活動低下」が引き起こされているのではないかと仮説をたてています。前頭前野（おでこの内側）の発達人間としての最大の特徴です。考える、行動をコントロールする、コミュニケーションする、意思決定する、気持ちや記憶をコントロールする、集中する、など、人らしさ、人間ならではの心の働きを司る大切な部分です。前頭前野をしっかりと働かせることが、考える力を伸ばし、人とのコミュニケーションの力や我慢する力を高めます。しかし、テレビやゲームを長時間しているときには脳の前頭前野の働きが低下しているということを報告しています。さらに、長時間のプレイ・視聴は脳の発達、特に前頭前野の発達が遅れるのではないかと警告しています。人間の正常な発達ならば表のように脳は発達します。しかし、成長期にデジタル機器の長時間の接触が続き、日常生活の乱れなど、ネットによる様々な健康被害が蓄積されれば、脳の発達はピークまでいかに下降する可能性が非常に大きいと考えている研究者もいます。皆さんはまさにここ。この時期に、前頭前野を大きく発達させるか、それとも脳の発達を遅らせてしまうか、大事な分かれ目ともいえるのではないのでしょうか。このことを知ることなく、スマホ等を長時間使い続けて、見えないところで自分の脳の

日常生活に支障が出る
インターネットがやめられない
学校や職場を遅刻、欠席
成績低下
昼夜逆転生活
食事を取らない
暴力 引きこもり
うつ病などの合併症
脳の障害

平日 スマホの使用時間と成績の関係



発達に影響しているとしたら、それはとても悲しいことです。

韓国は日本よりももっと深刻です。ネットゲームにはまる若者が急増し子どもたちをネット中毒から守るために、「青少年保護法」という法律により16歳未満は深夜、時間を区切って強制的シャットダウン制度が実施されているようです。中国でもこの動きは広がっています。

マイクロソフト社のビルゲイツも、アップル社のスティーブジョブズも、自分の子どもにはデジタル機器を持たせず、寝る前や食事のときは禁止するなど厳しく使用を制限したということはとても有名な話です。子どもに及ぼす影響、それが大変危険であることを知っていたのでしょうか。

皆さんはどうでしょうか？親や国が強制的に取り上げる、シャットダウンする、ということの前に、自分で心のスイッチを切ったりブレーキをかけたりして、自分で自分をコントロールできる人になってほしいと思います。ましてや、自分の都合で非常識な時間帯に相手にラインを送ったり連絡し合ったりするのは控えてほしいと思います。そうは言っても一人ではなかなか難しい。まずは、みんなで取り組む。家族とも協力して取り組む。それが、NNG計画。

長時間のスマホは、成績や脳の発達、人間らしい心の働きに影響を及ぼしかねない！あなたは大丈夫でしょうか？

参考文献 ※1 『やっちはいけない脳の習慣』横田晋務著（東北大学助教授）

『スマホが学力を破壊する』川島隆太著（東北大学教授）

『スマホ脳』アンデシュ・ハンセン著 久山葉子訳

『大谷著「脳・知っておくべき知識」青森教育厚生会記念冊子』

大谷良光講演記録（元弘前大学教授）

5月10日からの家庭学習強調週間・旬間&メディアコントロール旬間（南宮中NNG計画）へのご協力ありがとうございました。引き続き、ご家庭での支援をよろしくお願いいたします。

ICT支援員 阿藤 夏紀 先生の紹介

5月24日（月）から、ICT支援員として 阿藤 夏紀（あとう なつき）先生 が本校に勤務していただくことになりました。勤務日は、毎週月・水・金曜日です。阿藤先生には、タブレットを使った授業での生徒への支援や助言、ICT環境活用に関する支援をしていただきます。よろしくお願いいたします。

～～～ お願いとお知らせ ～～～

- ◆ 6月5日（土）北信陸上・6日（日）卓球の郡市予選会を皮切りに、**中体連の夏季大会**が始まります。保護者の皆様には、様々な面でご協力をいただくことになるかと思いますが、よろしくお願いいたします。特に、**保護者の観戦や駐車場等**については、顧問からの通知や連絡等でご確認をいただき、スムーズな大会運営ができますよう、重ねてお願いいたします。また、**5月26日付け北信中体連からの保護者宛通知**もご一読ください。
- ◆ すでに家庭通知でお知らせしておりますが、6月17日（木）は感染症対策を行いながら、**授業参観（1～3校時）・PTA講演会（14:25～15:25）・学年PTA（15:35～16:15）・地区懇談会（16:20～16:40）・PTA臨時常任委員会と広報部会（16:50～）**を行います。今年度は、各地区で行われていた**地区懇談会**を学校で行いますので、ご参加ください。