



2023. 7. 21

校長室の窓から・・・⑤

「スマホとの付き合い方」

今日から夏休みです。今日まで大きな事故もなく、元気に子供たちが過ごせたことが何よりの喜びです。保護者の皆様をはじめ、地域の方々に見守っていただいたおかげと感謝しております。40日以上長い休業期間、どのように家庭で過ごすでしょうか。保護者の方々はお仕事もあり、子供たちの日常での過ごし方が気になるころだと思います。

その過ごし方の中に、スマホの使用も含まれるかと思います。スマホを持たせる、持たせない。親の使っているスマホを貸す、貸さない。いろいろな選択肢があり、それぞれのご家庭ごとにいろいろな事情があるかと思います。スマホの危険性などを伝える機会は学校でも持ちますが、基本的に学校では介入できない部分です。そこで、私が最近読んだ本の内容から、とてもショックな内容があったので情報提供させていただきます。大きく分けると話は2つです。参考にしてみてください。

1 勉強しても、スマホを1日3時間以上使うと台無しになる！

「スマホを1日に3時間以上使う子は学力が低い。」というのは予想の範囲内の結果でした。しかし、それはスマホなどを見る時間が長くて勉強をする時間がないから・・・というのが予想でした。しかし、1日に3時間以上勉強しても、スマホを3時間以上使用する子たちは、スマホ使用が1時間未満の子たちと比べて学力が低いという結果が出ました（調査は4000人以上の分析結果）スマホの使用を1時間以下に抑えると、学力は回復傾向に変化するそうです。同じ長さ勉強してもスマホ使用により台無しになる。実験者自身が驚いていましたが、私にとってもショックな内容でした。

2 前頭葉の発達を妨げる

スマホを成長期に使いすぎると前頭葉の発達を妨げる。前頭葉は認知機能（情報を素早く処理したり、覚えたりする脳の機能）やコミュニケーション（言葉をつかさどる機能に加え、人の心を思いやるなどの機能も含む）をつかさどる大切な部位で、その発達を妨げるそうです。

「スマホはどこまで脳を壊すか」著：榊 浩平、監修：川島 隆太（朝日新書）より