

かけはし

昭島市立富士見丘小学校
校長だより No.35

令和5年4月29日
稲垣 達也



まさに「百害あって一利なし」

スマホは子供を確実にダメにします

新型コロナウイルス感染症への対応もあり、学校では急激に教育の情報化が進んでいます。本校でも、[「富士見スマート・ツール構想」](#)に基づき、子供たちの思考力や創造力など、自ら学ぶ力を育成するための道具としてのICT活用を推進しており、市内ではICT先進校と位置付けられています。

しかしながら、子供たちを取り巻くICT環境の過度な変化は、教育の質の向上よりもICT普及優先、ICT偏重ではないかと強い危機感を抱いています。教科書のデジタル化等、デジタル行政改革の流れを、そのまま教育のデジタル化に同一視しているようで、デジタル万能という幻想に恐怖を感じます。教育の本質が見失われ、子供的人格形成が置き去りにされているようで、大いに懸念しています。

世界的な教育の先進国スウェーデンでは、教育のデジタル化も日本よりもはるか先を進んでいます。近年は、むしろ子供たちのスマホやタブレットの使用を制限する方向に向かっているとされています。

なぜ、ジョブズやゲイツは、 我が子にスマホ使用を禁じたのか！？

週刊新潮 2020年12月17日号掲載、特集『『ジョブズ』『ゲイツ』は我が子に使用を禁じた！子供に蔓延する病『スマホ脳』』には、以下のような逸話が書かれていました。

- アップルの創業者スティーブ・ジョブズ … 家庭ではiPadはそばに置くことすらしない。我が子には、iPadや全てのデジタル機器について、スクリーンタイム（視聴時間）を厳しく制限している。
- マイクロソフトのビル・ゲイツ … 子供が14歳になるまでスマホを与えていない。
- アップルのトニー・ファデル … 冷や汗をびっしょりかいて目を覚ますんだ。僕らはいったい何を創ってしまったのかって。僕が我が子からスマホを取り上げると、まるで自分の一部を奪われるような顔をする。そして感情的になる。それも、激しく。そのあと数日間、放心したような状態なんだ。
- フェイスブックの「いいね」機能を開発したジャスティン・ローゼンスタイン … 依存性ではヘロインに匹敵するからと、我が子の使用を制限するためのアプリを自身のスマホにインストールした。
- 精神科医アンデシュ・ハンセン … IT企業トップは子供にスマホを与えない。
- 科学作家の竹内薫 … 当然でしょう。スマホがどうして人を夢中にさせるのか、仕組みを知っている人間なら子供に安易にスマホは使わせませんよ。

ちなみに、我が家（稲垣）では、高1になる一人娘がいます。

- ・小学校中学年 … 通信教育のためにiPadが必要となり購入。
- ・中学校 … コロナの影響で、オンライン授業のためにノートパソコンが必要となり購入。
- ・高校入学 … 留学のためスマホが必要となり購入。中学まではスマホなしで、全く不便でなかった。現在（高一）、iPadは日常生活で、タブレットは学校の授業や家庭学習で、スマホは連絡手段で使用。

スマホが、人を虜（依存）にさせる仕組み

そもそも人間の脳は、危険を察知する能力を高める方向で進化してきました。その結果、危機を脱する行為をしようとするときドーパミンという物質を放出されます。また、新しい知識を増やしたり、未知の何かに期待したりすることもドーパミンを増やします。危機や好奇心が、脳の報酬システムです。

問題は、スマホが、こういう刺激を24時間無制限に人に与え続けていることです。ニュースだろうとメールだろうとSNSだろうと、「新しいもの」に出会えば脳の“報酬システム”は作動するのです。この脳の仕組みを熟知し利用しているのがゲーム会社やスマホメーカー、SNS運営会社なのである。

脳科学では、どんな色や形、動きが子供たちの注目を集めるか、動画で見せる実験をしたりしますが、YouTubeやTikTok、SNSやアプリに溢れているのはそんな動画です。脳科学を熟知した上で、少しでも注目を集め、滞在時間を長くしようとしているわけです。

滞在時間はユーチューバーやサイト運営者らの広告収入に直結しますので、SNSやアプリの開発者は人間の脳の報酬システムを利用しているし、脳はその性質上、逃れられないのです。

子供ほど、アプリや動画に容易に脳を乗っ取られやすい

- 1日2時間以上のスクリーンタイムは鬱（うつ）病のリスクを高める。
- スマホ登場後、スウェーデンでは抗うつ剤使用者が9人に1人まで増加。
- “心の病”の原因の一つである睡眠障害が若者では10年超で5倍増。20年で8倍増に。
- 20カ国70万人の調査で10年前より子供の睡眠時間が減少していることが判明。
- リアルな人間関係に時間を使う人ほど幸福感が増し、SNSを使う人ほど人生に対する満足度が減少。
- 10代4千人を対象アンケート、SNSをよく使う子供の方が人生への満足度が低かった。

ポケットに入れていただけ、置いているだけで、集中力・学力を奪う

- 「スマホを別室に置いてきた」被験者と「スマホをサイレントモードにしてポケットに入れていた」被験者を比較すると、ただポケットに入れていただけなのに、後者の成績が悪かった。
- 被験者の半分は、スマホをモニターの横に置き、触ってはいけないことになっていた。残りの半分は、デスクの上に小さなノートを置いた。結果はノートを与えられた被験者の方が課題をよく解けていた。
- 2つの大学生グループに同じ講義を聴かせた。片方のグループは自分のパソコンを持参し、もう片方は禁止した。パソコンを使った学生たちは、禁止したグループほど講義の内容を覚えていなかった。
- 一部の学生には紙とペン、残りの学生にはパソコンでノートを取らせた。紙に書いた学生の方が講義の内容をよく理解していた。詳細を多数覚えていたわけではないが、趣旨をよりよく理解できていた。

スマホを使いながらの学習だと、複数のメカニズムが妨げられる

- こうした結論を受けて、英国ではロンドンなどのいくつかの学校で、スマホの使用を禁止した。生徒は朝スマホを学校に預け、下校時に返してもらうのである。その結果、成績が上がったのだ。
- 勉強するときに紙を使うこと自体にもメリットがあるのだろうとハンセン氏は指摘する。
- 高学年グループの半数に紙の書籍で短編小説を読ませ、残りの半分にはタブレット端末で同じ小説を読ませた。その結果、紙の書籍で読んだグループの方が内容をよく覚えていた。

スマホ使用で、衝動を抑制し報酬を先延ばしにする前頭葉が退化する

上記のように弊害が大きくても、デジタル・デバイスを使いこなすことは現代においては必要不可欠です。ネットリテラシーの習得はもちろん、最も重要なのは、子供たちが情報に溺れることなく、“我慢できる能力”を持っているかどうかです。情報に対する欲求は物欲に近いものがあります。衝動を抑制し、報酬を先延ばしにする機能を持つ脳の前頭葉という部位は、脳の中で最も遅く発達します。

しかし、25歳～30歳になるまでは完全に発達せず、10代ではまだまだ未熟であるために、脳の報酬システムが命じるままにスマホに耽溺してしまうのです。だからこそ、この「報酬を先延ばしにする能力」、我慢をする能力が人生を左右するほどに重要なのです。

すぐに新しい刺激が手に入るスマホをずっと手元に置いておくと、この能力は育ちません。子供は欲望の赴くままに刺激に溺れ、どんどん前頭葉が退化してし、理性が働かなくなります。

それでも、どうしても、我が子に スマホを与えたいのであれば、 保護者の責務として**相当の覚悟が必要**です



前述のような、脳に対する悪影響とともに、生活習慣の乱れや人間関係のトラブルなど、子供たちが多くの問題に直面していることは、想像するに難くないかと思えます。

国や東京都、昭島市でも、数多くの啓発資料を発信しています。それほど深刻だということです。



〔スマホの悩み ことエール〕

〔考えよう！いじめ・SNS〕

〔SNS 東京ノートの改訂版〕

〔TOKYO ほっとチャンネル〕

それでも、どうしても、我が子にスマホを与えたいのであれば、保護者の責務として相当の覚悟が必要です。以下のような家庭ルールを、お子さんと話し合いながら決める必要があります。その際、お子さんが主体的に考え、納得しながら決めることが大切です。

なお、すべての結果責任は、保護者自身であることを忘れないでください。スマホが悪いとか、社会が悪いとか、相手が悪いとか、そういうことではありません。

〔あいまいなルールの例〕

- 不適切なサイトには接続しないようにします。
- 親に内緒でスマホを利用しないようにします。
- 勉強する時は、ラインやメールを発信しないようにします。
- スマホを使いすぎないように、気を付けます。
- スマホは、早朝や夜遅い時間には使わないようにします。
- ネットで、お金をたくさん使わないようにします。
- 個人情報が発信しません。人の悪口や嫌がることも発信しません。



※ 赤字は、本校のルールでもあります。

〔明確なルールの例〕

- キャリアのフィルタリングサービスで、閲覧等を制限する。
- スマホは親が管理して、**親がいるところのみで使用**させる。
- 子供部屋や勉強場所、寝室には、スマホを置かない。
- スマホ利用は、1日1時間以内、夜は8時までとする。
- 寝る1時間前はスマホ禁止。ラインもメールも開かない。電話にも出ない。
- ゲームの課金やネット通販など、お買い物はしない。できない。
- 住所、氏名、電話、メール、顔写真、人の悪口などは**絶対に送らない**。

さて、お子さんも納得したルールを一緒に決めましたが、もしルールを破ってしまったら、どのように声をかけますか？

- A 「ルールを破ったことを叱る」
- B 「どのようにしたらルールを守れるかを一緒に考える」

Aのような「制限」によるコントロールから、Bのようにお子さんと一緒に対話をしながら「主体的なルールづくり」をするようにしてください。

「ゲーム障害（病気）」の深刻さ

令和4年12月11日 校長だより No.30 再掲

電車の中で、運転中や歩行中も、レストランで食事をしながら、あらゆる場所でスマホに夢中になっている人が増え、「ネット依存」という言葉が珍しくなくなりました。

そのような中で、3年前、世界保健機関(WHO)の新たな国際疾病分類で「Gaming disorder(ゲーム障害)」が精神及び行動の障害として分類、新たな疾病として認定されています。

国際疾病分類 (ICD-11) が規定した「ゲーム障害」の症状

国際疾病分類とは、死因や病気の分類に関する国際統一基準です。障害という状況にまで至るのは、主にオンラインゲームだと言われています。

- ▽ ゲームへの参加を抑制できない状態（開始、頻度、強度、持続時間、終了、状況）
- ▽ ゲームをすることの優先順位が高まり、他の生活上の興味や日常活動よりも優先される
- ▽ 悪影響が生じているにもかかわらず、ゲームへの没頭が持続、またはエスカレートする

こうした症状が家庭や社会生活、学業、職業等において著しい障害をもたらすほど「十分に重篤」で「1年以上継続している(期間が短縮される場合もある)」と診断されるそうです。

単なる依存や凝り性とは違う“危険性”

「ゲーム障害」は、ゲームへの没頭が「家庭や職場などに多大な影響をきたしてしまう」という意味で、一般の人が単に「依存」と考えがちな軽いものではありません。

【脳機能に悪影響を与える】

ネットゲーム依存症の人は健常人と比べて脳の『前頭前野』の機能が低下している、という研究成果があるそうです。

前頭前野は、人の創造性や状況に応じた判断力、感情コントロールを司る部分であり、いわば人の社会性や理性を形成している場です。脳の中で最もゆるやかに発達する部分で、学齢期の子供たちは発達途上の状態です。

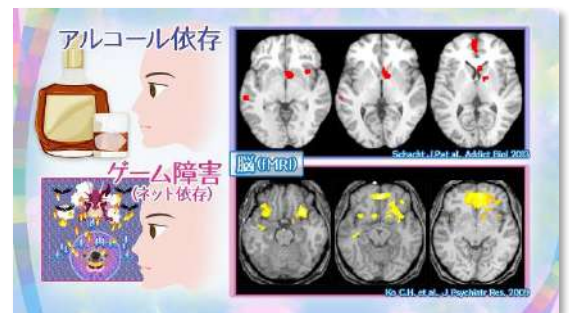
そのような時期にゲーム障害に陥ると、状況に応じた判断力などが養われないことにもなるそうです。

【兆候を見つけて早めに対処】

ゲーム障害は、そこに至る前に兆候をキャッチして適切に対処することが重要です。具体的には、次のような兆候があったら要注意です。

- ▽ ゲームをしていない、できない状態になるとイライラして集中力が続かなくなる
- ▽ ゲームをする時間が次第に長くなりつつある
- ▽ ゲームに夢中になり、食事や入浴の時間を忘れてしまっている

こうした時は、家庭でルールを決めたり、学校やスクールカウンセラーに相談したり、無理のない範囲で、早め早めに対応することが大切です。



出典：NHK 健康チャンネル

