



令和5年2月15日

校長室から

No. 8

今回は「スマートフォンと脳」について紹介します。

皆さんは、スマートフォンをどのくらい活用しているでしょうか？肌身離さず持ち歩く方もいらっしゃるでしょう、必要なときだけ利用する方もいらっしゃるでしょう。最近の研究で脳科学者はスマートフォンやゲームの利用の仕方について心配なことがあると言っています。

最近、次のような言葉をよく耳にするようになりました。それは「タイパ (タイムパフォーマンス)」「マルチタスク」です。どちらも、時間の効率を求める行動と言われます。

<例>

- 動画を倍速視聴する (学習塾では集中力が増すとも言われています)
- ながらスマホ (何かをしながら、スマホを利用する)

5Gの環境になり、動画がスムーズに見られるようになった分、このようなことも自由にできているのだと考えられます。しかし、その**情報量は膨大**になっています。ある研究では、現代の1日の情報量は、江戸時代の1年分、平安時代の一生分とも言われているそうです。それほど、情報量は増えているのです。



これらの**情報を処理しているのは「脳」**です。脳にとっては「**情報過多**」となり、脳への負担が増し、やがて脳の機能が追いつかなくなり「**脳過労**」という状態に陥ることがあるそうです。このような状態になると、次のような害が発生すると言われています。

- 記憶力・思考力・判断力の低下
- 感情のコントロールがきかない
- 物忘れの症状が出る

また、情報による刺激によりドーパミンが大量に出て興奮状態になり、その快感を得るためにやめられなくなり、**依存症につながる**といわれています。



子供たちにおいても、**脳への影響がある**と言われています。ある研究では、**インターネットを見る時間と、脳の発達には反比例の関係がある**という結果もあるそうです。つまり、情報過多の状況では、脳の血流が悪くなり、発達を遅らせるということでしょう。現在学校でも、タブレットを利用しているいろいろな活動をしてはいますが、**脳の発達のためには、本を読んだり、人の話を聞いたり、様々な方法で情報を得ることを大切にしたい**と考えています。また、インターネットを使用して得た情報は、**他人に伝えたり、話し合ったりすることで知識として定着する**と考えています。

高学年になるにつれ、スマートフォンの利用率は高くなり、依存度も増してきている現状です。「**時間を決めて利用する**」「**夜は、家族のいる場所で保管する**」などのルールを守ることは、**子供の発達にとって大切なこと**です。子供は知識も判断力も未熟です。大人がわかりやすく伝え、スマートフォンと上手く付き合う方法を身に付けさせましょう！