



三春中学校だより

第 38 号

発行日 平成30年10月18日
発行所 三春町立三春中学校
電話 0247-62-2181 F A X 0247-62-6978
E-mail miharu-j@fcs.ed.jp

【教育目標】『三春に暮らす生徒一人ひとりに、将来に対して喜びと生きがいのある人生を主体的に創造する力を育み、地域に信頼され、ひいては、国際社会に貢献できる人材を育てる』

【『999』を徹底しよう！ ～県P大会もスマホ・LINEの害についての講演でした。～】
〔演題〕『SNSをはじめとした情報化社会で、親や教師はどう子どもと関わっていけばいいのか
～ネット長時間利用による脳の発達阻害問題を中心に～』

講師 ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会共同代表 大谷 良光 先生



「15.8」、「35.5」、「53.8」とは何の数字でしょうか？2018年3月に内閣府が発表した1日3時間以上インターネットを利用している小学生、中学生、高校生それぞれの割合です。子どもたちの多くがその時間をインターネットと共に過ごしている実態が見て取れます。

右のグラフは、2016年8月に発表されたスマホの利用時間と算数・数学の平均正答率の関係を示したものです。スマホを全くしない者より1時間未満ながらも使用しているの方が成績が上になっています。大谷先生によれば、1時間未満に自身をコントロールする力があれば成績はスマホに負けない、家庭の教育力がスマホ利用時間を1時間未満に抑えられていれば成績は落ちないとお話なさいました。



先生によれば、1時間未満に自身をコントロールする力があれば成績はスマホに負けない、家庭の教育力がスマホ利用時間を1時間未満に抑えられていれば成績は落ちないとお話なさいました。



一方、左の図は、LINEの利用時間と算数・数学の平均正答率の関係を示したグラフです。全くしない者と比べ、明らかな反比例、利用時間が多くなるにつれ、確実に成績は下がっています。LINEをやれば成績は下がることは明白だということです。

右の図によれば、3年前、スマホを持たなかった者がそのまま3年間持たなかった場合と、3年前は持っていなかった者が次の年から現在まで2年間スマホを持ったという者の全教科偏差値平均の経年変化をグラフにしたものです。スマホを持たなかった者は3年後に偏差値で0.6も上がり、途中でスマホを持った者は偏差値が0.4近く下がったという事実を示しています。



したものです。スマホを持たなかった者は3年後に偏差値で0.6も上がり、途中でスマホを持った者は偏差値が0.4近く下がったという事実を示しています。



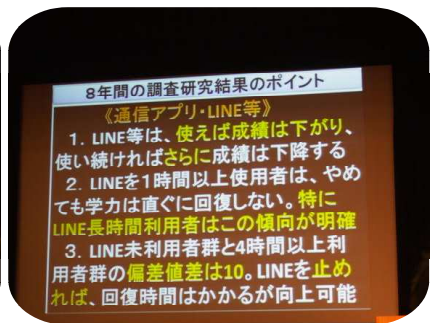
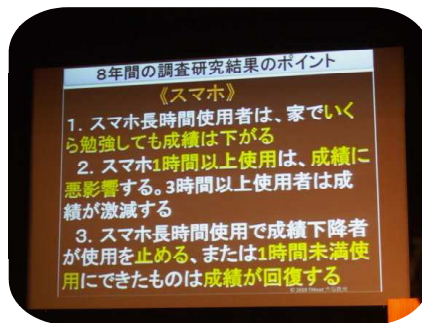
次に左の図は、3年前スマホを持っていた者が次の年に持つことをやめ3年間経過した者と3年間スマホを持ったままだった者との偏差値の比較です。途中でスマホを持つことをやめた者は全教科平均偏差値が1.0近く上がり、3年間持ったままだった者は0.2偏差値が下がったということが読み取れます。この研究は8年間にわたり行われ、その結果導き出されたポイントとして右下のスライドが示されました。

スマホ長時間利用者は成績が下がる。1時間以上使用すると成績に悪影響を及ぼす。3時間以上の利用で成績は急激に低下する。スマホ長時間利用で成績下降者がスマホをやめるか1時間未満に制限できた者は成績が回復するとまとめられていました。

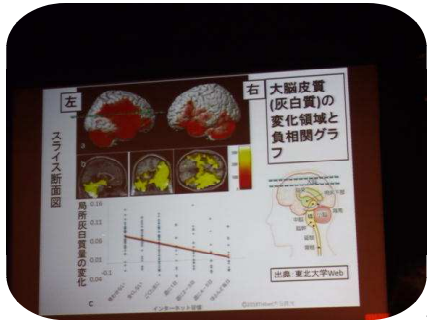
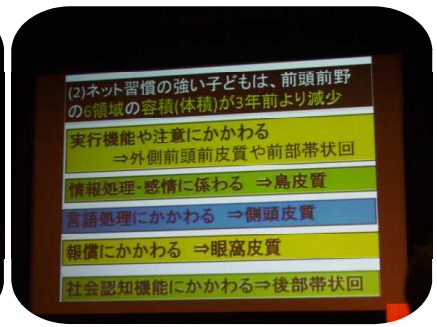
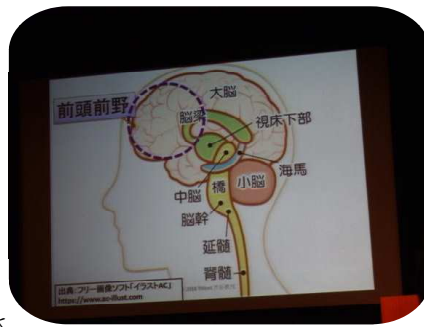
一方、LINEに関しては、使えば成績は下がり、使い続ければさらに成績は下がる。LINEの1時間以上の使用者は、やめても学力はすぐには回復しない。LINEをしない者と4時間以上利用する者との偏差値の差は1.0にも及び、LINEをやめれば時間はかかるが成績の向上は可能であると結論づけています。

このような研究結果に基づき、講演内容では、スマホ・LINE等のインターネット長時間利用による学力低下の原因について脳科学の立場から説明いただきました。

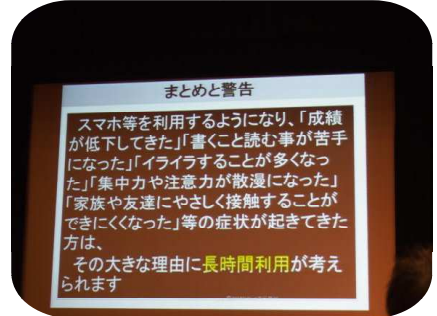
人間の考える力に関わるのが脳の『前頭前野』という部位で、前頭前野とは、実行機能や注意、情報処理や感情、言語処理、報償、社会認知機能などに関わって



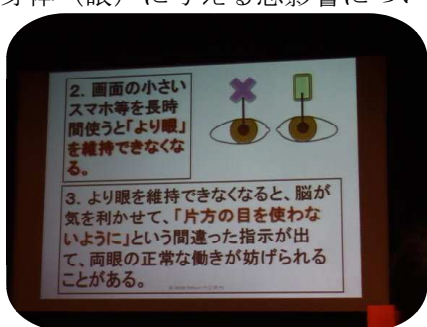
いる部位を指します。ネット習慣の強い子どもは、上にあげた6領域の容積(体積)が減少していたそうです。脳が縮んでいたということでしょうか。下の脳のスライス断面の写真とその下のグラフから、大脳皮質(脳の高次機能をつかさどる部位)の変化した部位の質量が、インターネットの使用時間の増加と共に小さくなり、ほとんど毎日使っている者の脳がいちばん小さくなっているという負の相関が見られます。



この研究のまとめとして、ネット時間が長いあるいは高頻度の者ほど言語知能が低くなる。機能が低くなった前頭前野の6領域でその部位の容積の減少がみられ、その結果、発達の遅れや広範な神経ネットワークへの悪影響が現れている。スマホ等の利用により、「成績が低下してきた」、「書くこと読むことが苦手になった」、「イライラすることが多くなった」、「集中力や注意力が散漫になった」、「家族や友達に優しく接触することができにくくなった」等の状況が起きてきたら、その大きな理由としてスマホ等の長時間利用が考えられるとまとめていました。また、認知症専門外来では、認知症にはほど遠いと考えられてきた20代から30代の患者が、全体の患者の10パーセントもいるという事実もお話いただきました。



これまででは、スマホやLINEによる脳への悪影響について触れてきましたが、以降は、スマホが身体(眼)に与える悪影響についてお伝えします。



目は近くを見るとき両眼を内側に寄せる「輻湊(寄り眼)」と「縮瞳(瞳が縮まる)」という仕組みが働き、画面の小さいスマホ等を長時間見ていると「寄り眼」が続けられなくなり、脳は、「片目を使わない」よう指示を出し、結果として、両眼の正常な働きが妨げられるそうです。岩手県奥州市の眼科専門医によれば、眼位検査という検査で、スマホの3時間以上の利用者の約10パーセントに、外斜系の眼位異常が見られたという報告があるそうで、スマホを見る位置が顔の中心からずれていたり、スポーツで空振り等が多くないかなどを見て、「両眼視異常」と診断されたら、スマホの使用をやめるか使用時間を減らさなくてはならない、小学生は30分が、中学生は60分が利用限度であり、スマホによる両眼視異常は眼鏡矯正が困難で治療の専門家がほとんどいない新症状であるとも警告しています。

ここまで、スマホやLINE等の利用が脳や眼に及ぼす悪影響についてお伝えしてきました。ここからが今回の講演の本旨として、私たち親や教師はどう子どもたちに、スマホやLINE等とどう関わっていったらいいのか伝えていくかについてお伝えします。

- (1) **子どもの健康・発達の保障を第一に考える。**
五感(ごかん)はほぼ3歳までに完成し、思考の脳は12歳で第2段目の上昇を示す。スマホやLINE等の長時間利用の悪影響による症状が現れたときには症状はかなり進行したことを表す。脅しではなく、発達上の問題として科学的に考えていくことが大切です。
- (2) **利用目的を明確にし、用途に応じて機能を限定する。**
必要な利用目的を決め、その目的以外は、フィルタリングするのが最善であり、親の責任です。子どもたちにとって本当に大切な時間とは、人間的ふれあいの時間です。愛着形成、外遊び、集団遊び、お手伝いなど体験を通して人としての成長を促しましょう。
- (3) **端末を持つ時間を極力遅らせ、利用にあたっては時間制限のルールを徹底する。**
親としての責任を自覚し、科学的根拠をもって子どもの子育て・教育にあたる覚悟が必要です。本当に必要なものを見極め、時間制限を核としたルールづくりが必要です。
- (4) **デジタルデトックス(解毒)のため休ネット、断ネットの機会を設定する。**
上意下達ではなく、子どもたちから、学級から発せられるルールづくりも大切なしつけ・教育です。本校には、生徒会生活委員会から出された『999』があります。実行しましょう。
- (5) **朝食、読書、睡眠など生活習慣の改善を図る。**
生活リズムを整え、心を耕す読書に親しみ、親子の会話やふれあいを大切にしていこう。そんな「クール(かっこういい)」で、豊かな時間の流れる質の高い環境づくりに努めていこう。

以上が今回の県P研究大会喜多方大会の記念講演の概要です。聞き漏らした事などで伝えきれなかった事などがあるかと思いますが、子どもたちの現実に目をむけ、未来を生きる子どもたちの健やかな成長を学校と保護者のみなさんでつくっていきたく存じますのでどうぞよろしくお願いいたします。