

保護者の皆様、いつもお世話になっております。スマホやネットの使いすぎは学力にも悪影響を及ぼすことについての最終話となります。

スマホと辞書で単語を調べる際の脳活動を調べた結果では、当然スマホの方が素早く情報を得られましたが、脳の活動は逆で、辞書で調べた場合は、脳が活発に働いている上に、調べた単語の数だけ脳の活動の高まりが見られました。辞書や参考書等で調べて、書いて覚えるのが何よりいいようです。

スマホを近くに置いて勉強することにも注意が必要です。川島教授が大学生に行った実験では、勉強中に頻繁にアラーム音が鳴っても集中力にはあまり影響がなかったものの、LINE等の通知音がなると集中力の低下が見られたそうです。小中高校生の調査でも、近くにスマホを置いたまま、ながら勉強している子のテストの成績が、ながら勉強していない子よりも低い結果や、LINE等メールの使用時間が長い子ほど、テストの成績が低い結果があります。

学力を伸ばしたいなら、勉強中はスマホの電源やLINE等通知をOFFにする。それだけで足りないなら、スマホを見えないところに遠ざけることも有効かと思えます。

自分を律することは、脳にすごくいい刺激になるということだと思います。スマホを使いこなせるようになるだけでなく、思考やコミュニケーションを司る前頭前野を中心とした脳が発達することになると思います。スマホがなくても困らないという経験を一度でもできれば、自分でスマホの使用をブレーキするようになるのではと思います。

スマホやネットとの付き合い方を一度考えてみるといいかもしれません。



3月2日（火）卒業式の日での柏の様子です。