

図1-1はスマートフォンの一日の使用時間と正答率の関係をグラフ化したもので、左が国語、右が算数・数学の正答率をそれぞれ表しています。

この図から、全体的な傾向として、スマートフォンの使用時間が増えると成績は下がっていくことが分かります。特に『算数・数学では顕著に成績が急カーブで低下しています。』スマホに夢中になって、勉強がおろそかになったら成績が下がるのは当たり前ではないか』と思われるかもしれません。

はたして、この結果は、スマートフォンのやりすぎで勉強時間が減ったからでしょうか。

この図を横に見ていくと、興味深い事実が見えてきます。

例えば算数、数字の勉強時間が「2時間以上」でスマートフォン使用が「4時間以上」の場合の正答率を見てください。55%です。一方『勉強時間が「30分未満」でスマートフォン使用を「まったくしない」場合の正答率は60%です。

家庭で平日に2時間以上も勉強している子が、ほとんど勉強していない子より成績が悪いという衝撃的な結果になっています。たとえ2時間以上勉強しても、4時間以上スマートフォンを使っていると、勉強はほとんどしないがスマートフォンを使わない子どもの成績と同じか、それ以下の成績になってしまうのです。(中略)では、なぜ、いくら勉強しても、スマートフォン等を長く使うほど成績が下がってしまうのでしょうか。

脳科学の知見から考えられることは、「前頭葉の活動低下」が引き起こされている可能性があります。

スマートフォンを使っているときの脳の働きを調べたデータがないため、まだ仮説の段階ですが、テレビを観たりゲームをしているときは脳の前頭前野という、物事を考えたり、自分の行動をコントロールする力にとって非常に重要な部分の血流量が下がり、働きが低下してしまいます。

そのため、テレビやゲームで長時間遊んだ後の30分から1時間ほどは、前頭前野が十分に働かない状態になっています。この状態で本を読んでも理解力が低下してしまうというデータも報告されています。

くわしくは次の章で説明しますが、テレビを長時間視聴した子どもは、思考や言語をつかさどる部分の発達が悪くなってしまうことも分かっています。

つまり、スマートフォンを長時間使用すれば、ゲームやテレビを長時間視聴した後の脳と同じような状態になってしまい、学習の効果が失われてしまうのではないかと考えられます。

(横田晋務「2時間の学習効果が消えるーやっばいけな脳習慣」より)

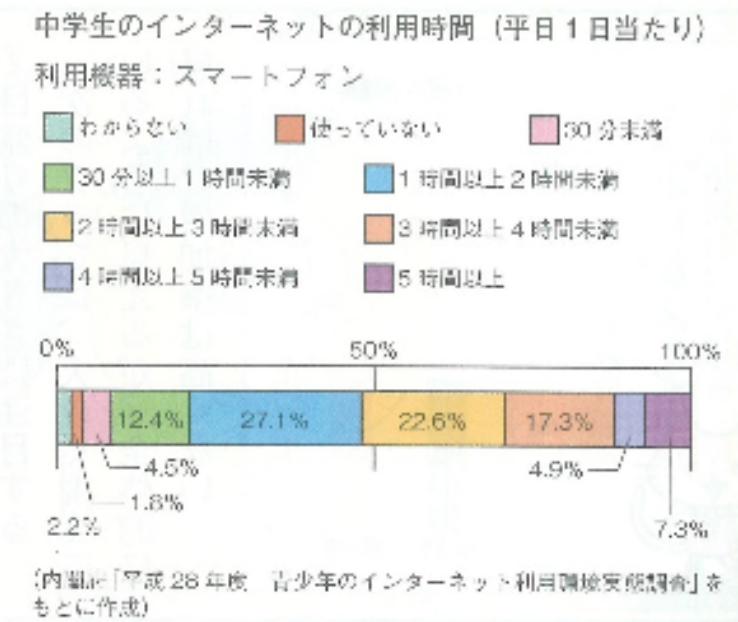


図1-1 スマホの使用時間と成績の関係

