



# 本郷台中だより

～学ぶ楽しさを知り、夢や希望を育む学校～

令和6年度第11号  
令和6年12月24日  
文京区立本郷台中学校  
校長 江熊 秀昭



## スマホとの付き合い方

校長 江熊 秀昭

冬休みになり、自由な時間が増えます。スマホについて改めて考えてみませんか？

### つついスマホ…脳にどんな影響が？

東北大助教授 脳科学者 榎公平さん

スマホが最も悪い影響を与えるのは、人間らしさの根幹とも言える脳の前頭前野です。前頭前野は、考える、理解するといった子どもたちが勉強で使う働きや、人とのコミュニケーション、感情の制御などが大きくかかわっています。

これまでの研究で、スマホを使う時間が長い子は勉強時間や睡眠時間とは関係なく学力が下がることや、脳の幅広い領域がほとんど発達しないことなどがわかってきました。

脳は本来ひとつのことにしか集中できないので、スマホの多機能性が悪影響を及ぼし、海外の研究では、現代の人間の集中力は「金魚以下」だという結果も出ています。

何かを調べる際も、紙の辞書を使うかスマホで見るかで、前頭前野の動きがまったく違います。ものごとを記憶にとどめて思い出すというのは、とても労力を使う作業で、それをスマホがやってくれるなら任せよう、と脳は判断するのです。

目的は、情報を得ることなのか、学習することなのか。それを見極め、辞書とスマホを使い分けることが大切です。

親はこれらのリスクをわかった上で、子どもにスマホを与えないと無責任です。

脳は使えば育ち、使わなければどんどんダメになっていきます。活性化させるには読書(特に音読)や、他人とのコミュニケーション、適度な運動が有効です。私たちはスマホに使われるのではなく、何のために使うのか、目的を明確にする必要があります。

とりわけ子どもたちには、1日の使用時間など自分でルールを作らせ、それを守らせることが大切です。本来であれば、オーストラリアのような規制も議論するべきでしょう。

※16歳未満のSNS利用禁止 12/4 朝日新聞

どんな最新機器にしても、有用有効な使い方をしなければ意味がありません。

1年間、学校へのご支援感謝申し上げます。良い年末年始をお過ごしください。