



スマホについて考える



「いつでも、どこでも、誰にでも」連絡が取れる。そして、多くの情報が簡単に取り出せる。そんなスマホはとても便利なアイテムで、現代社会の生活では、手放せなくなってきました。でも、そんな便利なスマホにも、使用にあたって注意をしなければいけないことがたくさんあるようです。

街の中を見てみましょう。スマホを見ながら、「歩いている人」「自転車に乗っている人」、最近は少なくなりましたが「車を運転している人」等の「ながらスマホ」をしている人たち。フードコートなどに数人で集まってスマホを覗き合う高校生の姿、電車の中でスマホばかり見ていて周りの状況に全く気がつかない人たち。このように、大人も子どももみんなスマホに脳を独占され、心も奪われてしまっている姿が見られます。このような姿を見て、みなさんはどのように思われますか。

これまでも、この「青少年育成センターだより」で何度かスマホの取り扱い方について提言をしてきましたが、改めてスマホについて考えてみたいと思います。

最近話題になっている「スマホ脳」（新潮新書）という本があります。読まれた方も多いのではないのでしょうか。その本には、スマホが私たちに与える影響について、衝撃的なことが多く記載されています。その本からの一文を載せてみましょう。

・・・ノルウェーの研究者が小学校高学年のグループの半数に紙の書籍で短編小説を読ませ、残りの半分にはタブレット端末で読ませた。その結果、紙の書籍で読んだグループの方が内容をよく覚えていた。・・・

・・・8～11歳の子ども約4000人に記憶力や集中力、言語能力を調べるテストを受けてもらった。スクリーンの前にいるのが2時間未満の子供たちは結果がよかった。だが、スマホ以外にも要因があった。毎晩9～11時間眠っている子どもの結果がよかったのだ。運動をしている子どもも同様だった。・・・

・・・子どもたちが能力を発揮するためには、毎日最低1時間は身体を動かし、9～11時間眠り、スマホの使用は1日最長2時間まで。この睡眠や運動、スマホ・タブレットの時間制限はごく現実的なものだ。・・・

どうでしょうか。子どもたちがスマホとどう接していけばいいのかのヒントになるのではないのでしょうか。作者は、「勉強はデジタルより紙」「スマホに接する時間は2時間以内」「睡眠時間は9～11時間」、そして「運動をすること」の4つが大切であると言っています。みなさんの子どもに置き換えてみて欲しいものです。

別の話です。先日、赤ちゃんを抱っこ紐で抱っこして、スマホを見ながら歩いているお母さんを見ました。お母さんはスマホに夢中のような様子でした。「今日は、天気がいいね」「見てごらん、ブーブーだよ」「鳥が飛んでいるよ」等と声をかけてやることはできないのでしょうか。赤ちゃんは、声をかけてもらえることで、安心し、お母さんと心の共鳴ができるのではないのでしょうか。お母さんのこのような言葉を聞くことは、赤ちゃんにとって、とても大切な経験なのです。