



## スマホ利用のし過ぎについて考える



書店で、「スマホはどこまで脳を壊すのか」（著 榊浩平 監修 川島隆太 朝日書店）という本が目にとまり、書名が気になり購入しました。

平素、スマホをいつも手にし、画面を見つめている子どもたちの姿を見るにつけ、これでいいのだろうかと気になっています。読んでみると、ぜひ子どもや親御さんたちに知っておいてほしいことが記載されていましたのでまとめてみました。

・台湾では、平均年齢約16歳の高校生および専門学校生1890人を対象に、インターネットへの依存傾向と心の健康との関係が調べられました。解析の結果、インターネットへの依存傾向の高い人たちほど、注意欠陥（ADHD傾向）・抑うつ・社交不安・敵意などの症状が高いことを報告しています。この結果から、インターネットを過度に使用してしまうと、「注意が散漫になって一つのことに集中できない」「気分が落ち込んでしまってやる気が湧かない」「人と関わるのが恐くて引きこもりがちになる」「小さいことでイライラしてすぐにキレてしまう」といった、社会生活を営む上でも生きづらくなってしまふような状態へとおちいってしまう危険性があることがわかりました。このようにインターネットの使い過ぎは、学業成績や認知機能、さらには心の健康など、多くの悪影響があることが明らかになってきました。

・スマホをいじりながらダラダラと3時間勉強したとしても、実質30分勉強した程度の学習効果しか得られないということです。

・スマホを使用しない、あるいは使用したとしても1時間未満にとどめることができている子どもたちの成績は、2年間で順調に伸びていたのです。反対に、スマホ等を1時間以上使用するようになってしまうと、学力はどんどん下がってしまいました。この結果から、「スマホ等の使用時間が長くなる」と「学力が下がる」の間には明らかな因果関係があることがわかりました。

・一度スマホ等を1時間以上使用するようになってしまったとしても、その後で何とかして使用時間を減らすことができれば、下がってしまった成績を持ち直させることもできる可能性があります。

いかがでしょうか？この内容を読まれてどのように感じられたでしょうか。子どものスマホ利用について、心配しておられる親御さんも多いことでしょう。

記載されているように、使用時間を制限することで子どもたちの努力が報われるようになります。勉強をするときには、電源を切って目の届かないところに置いておくようになど、親子でもう一度スマホの利用のルールについて、話し合ってみられませんか。

これまでの「青少年育成センターだより」には、スマホの功罪や扱いについていろいろな角度から考えたことを記載しています。話し合うときの参考になると思いますのでご活用ください。（これまでのセンターだよりは、防府市のホームページに載せています）