

保護者の皆様、いつもお世話になっております。令和7年度も残すところあと2箇月となりました。年度のまとめと同時に、新しい年度への準備の時期でもあります。次の年度に向けて、1年のまとめをしっかりと行っていきたいと思います。

さて今回は、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お伝えします。

すでにご存知の方もいると思いますが、医学博士で東北大学教授の川島隆太氏は、脳科学の専門家で「脳トレ」等著書も多くあります。スマホが急速に普及した2010年から仙台市教育委員会と協力し、7万人の子供たちを対象にスマホ使用のリスク、長時間使用の危険性や成績に及ぼす影響について調査した結果、「スマホが学力を破壊する」と題した著書を出しています。

調査結果、「テストの成績」と「スマホの使用時間」では、3時間以上の使用で平均点を取れた子はゼロ。家で2時間以上勉強したとしても、スマホを3時間以上使うより、ほとんど家で勉強しないがスマホは使わない生徒たちの方が成績が良くなってしまいう結果が出ていることから、2時間以上勉強した努力がスマホによって全部無駄になっていると指摘しています。

次に、「成績」、「スマホの使用時間」に「勉強時間」と「睡眠時間」を加えたものでは、同じ睡眠時間で見たところスマホを3時間以上使っている子は、勉強を3時間以上やったとしても平均点以下で、30分未満しか勉強していないが、スマホは1時間未満という子にすら成績が及んでいないことがわかりました。

さらにLINE等の使用時間と成績では、LINEやテレビ、YouTube等の使用時間が長いほど、成績が低いことが示されています。

スマホ、ネット等の使用により、直接成績に影響を与えている可能性があるとし、長時間使用が脳に悪影響を与えていると指摘しています。

来月に続きます。



1月20日（火）の柏の様子です。