



中間テスト9日前 「スマホ・パソコン・ゲーム」

…1年生の時にも話しましたが…

仙台市では、東北大学と学校関係者による「学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト」を立ち上げ、脳科学や認知心理学の観点から学習意欲について科学的に分析し、学習意欲に関した提言を行ったり、教育施策へ生かしたりしています。

その委員会が平成25年度に作成した「中学生向けニュース～スマホや携帯電話の使い過ぎは勉強の効果を打ち消す!?」の記事の中から、抜粋して紹介します。

スマホ・携帯電話

「スマホを長い時間使っているけど、自分は勉強もたくさんしているから大丈夫!」と思っている人はいませんか?

ところが、いくら勉強をしても、使っている時間が長くなると、せっかくの努力が台無しになってしまうかもしれないのです。

右下のグラフ(図2)を見て下さい。これは、平日の勉強時間とスマホや携帯電話を使う時間ごとの数学の平均点を表しています。

勉強時間にかかわらず、使っている時間が長くなればなるほど、成績が悪くなっていくことが分かりますね。

さらにグラフをよく見てみると「30分未満しか勉強しないけど、スマホや携帯電話も全く使わない」生徒の成績より

「2時間以上勉強するけど、スマホや携帯電話も4時間以上使う」生徒の成績の方が悪くなっています。

せっかくの勉強の効果が、スマホや携帯電話を長時間使うことによって、打ち消されている恐れがあるのです。

また、もっとも成績が良いのは「2時間以上勉強していて、使う時間を1時間未満に抑えている」生徒です。1時間未満なら、適度な息抜きになって、成績に悪影響を及ぼさないのかもしれないですね。

ゲーム・パソコン

次に、ゲームやパソコンはどのようなのでしょうか。(中略)

ゲームで遊んでいる時間やパソコンを使う時間と成績との関係を調べてみましょう。

図5と図6を見ると、どちらも、遊んだり使ったりする時間が増えるほど、いくら勉強をしても成績がどんどん悪くなっていくことが分かると思います。やはり、やり過ぎは禁物のようですね。

まとめ

どうやら、スマホもゲームもパソコンも、やりすぎるとせっかくの努力を台無しにしてしまう可能性があるようです。

皆さんはスマホやゲームやパソコンを毎日どれくらい使ったり遊んだりしていますか？

これだけ身近にたくさんあると、どうしても使いたくなりますよね。

むしろ、上手な使い方を身につけ、うまく生活の中に取り入れていく工夫が必要なのかもしれません。

今回の分析結果が示しているのは、スマホもゲームもパソコンも、使うのはどんなに長くても1日1時間以内に抑えるべきだという事実です。

それ以上は脳や心の働きを混乱させ、せっかく勉強して覚えたこともすぐに忘れさせてしまうような、悪影響が現れるのかもしれません。

そもそも勉強時間や睡眠時間が十分に取れなくなる恐れもありますね。

上手な使い方を工夫して、脳も心もフル回転できるようにしましょう！

1年生の夏休み前に、「抑制力」について話をしました。

「抑制力」とは、自分の欲望を抑える力、我慢する力、忍耐力などのことです

「抑制力」が弱まると、「これくらいいいや」とか「どうでもいいや」とか「人が見ていないからいいや」とか甘い判断をしやすくなります。

中学2年生のみなさんが今一番やるべきこと。中学2年生の本分^{ほんぶん}（その人が本来尽くすべきつとめ）は、勉強や部活動（外部の活動も含む）などに打ち込むことです。

やはり、そこに本気で立ち向かい、自分の進路を自分で切り拓いていく覚悟をもたなくてはなりません。

「趣味」や「娯楽」は、自分の人生を豊かに彩るものや、自分をほっとさせてくれるものとして、おおいに楽しみたいものではありません。

でも、本分を忘れて、「趣味」や「娯楽」が毎日の中心になってはいませんか。

「SNS、YouTube、LINE、ゲームなどなど……」

自分を鍛え上げていく大事な時期に、本当にやるべきことから目をそらしてはいませんか。

2年生も半ばを過ぎようとしています。

自分の毎日をデザインしていくのは、けっきょくのところ自分自身です。

「抑制力」を鍛える。

ゲームなら、自分でルールを作り、それを守る。

慶応大学の教授が行った別の調査では、中学時代のゲームのプレイについて、A「自分で決めたルールがあった」と答えた群の進学率はむしろ高かったという結果も出ているようです。

同じルールでも、B「ゲームをする時間について家族と決めたルールがあった」群はむしろ進学率は下がっています。ルールが大切といっても、自分で決めなければ意味がない。他律的に決めたり、親に言われていやいや設定したルールでは、自己管理能力という点で劣るからのようです。

ついやり過ぎてしまうところのあるゲームのプレイ時間を一定水準以下に抑えるためには、自分の欲求を抑制して管理しなければならない。

「今はゲームをやめておこう」「まずこちらを終わらせてからからゲームをしよう」というように優先順位をつけてゲームをプレイする必要がある。

そのような自己管理能力がある子どもであれば、受験という大きな目的に向かって自分の欲求を管理し、勉学を重ねることができるのであろう、と分析されています。

・・・情報をキャッチしたら、行動をおこしてほしい。

「自分」でルールを決めて、実行してほしい。

1年半後に控える卒業後の自分の進路に向けて、「今やるべきこと」に本気で立ち向かってほしい。

強く願っています。