



スマホが人に与える影響について

校長 平國 弘明

スマートフォン(以下、スマホ)は、私たちの生活に欠かせないものになり、それを便利で豊かなものにしていきます。一方で、脳の健全な発達等に支障をきたしていることも、多くの研究者があきらかにしつつあります。そこで、どんな悪影響を受けてしまうのかをいくつかを紹介します。



1 スマホ依存症 「スマホ依存症」というのは正式な病名ではなく、スマホに極端に依存した状態をわかりやすく表現した言葉である。スマホを使うせいで睡眠時間が減るなど生活に悪い影響が出ているはどうか半断基準。

2 スマホと注意力 スマホがポケットの中にあるだけで集中力が低下。テストの際にスマホを机の上に置いた場合、ポケットの中にある場合、別の部屋に置いてある場合では、別の部屋に置いた場合と比較し、成績が低下する。家庭学習においても集中力を欠くなどの影響大。

3 スマホと子どもの脳の発達 スマホが子どもの脳の発達を遅らせることがあきらかになった。ネットの使用頻度が高いほど、脳の発達が遅れ、そのため、脳の容積が小さくなった領域(部分)があることもわかってきている。

4 スマホの睡眠への影響 10代の7割が睡眠時間の減少を経験。寝不足になると、「扁桃体」が活性化し不安を感じやすくなる。ブルーライトが体内時計を狂わせ、夜寝れず、朝や昼間に眠くなる。

5 スマホと親子関係 親のスマホ使用による親子間の交流が中断されることによる悪影響を「テクノフェレンス」といい、子どもの発達が阻害されている要因となっている。親がスマホを使用することで、子どもへの注意が散漫になったり、親子の交流が中断されたりして、語彙の理解や情緒の安定に影響を及ぼしているという研究結果もある。「子守代わり」にスマホやタブレットでアニメ等を見るなどした子どもは「すぐに端末を欲しがり、注意してもがまんできない」傾向にあることが指摘されている。(科学雑誌「ニュートン」2023年1月号参考)

また、「脳トレ」で有名な東北大学教授で医学博士の川島隆太氏が今年書かれた著作「スマホ依存が脳を傷つける」(宝島社新書)の小見出し(一部改変)からいくつか拾うと、

- ① 「スマホを使いこなしても脳力は上がらない」
 - ・ 文字の予測変換が言語能力を低下させる
 - ・ 絵文字コミュニケーションが思考力を奪う
- ② デジタル生活では、子どもの脳は育たない
 - ・ 「ながら子育て」で親子の愛着形成不全
 - ・ ジョブス、ゲイは我が子にスマホを禁止した
- ③ スマホが子どもの脳を破壊している
 - ・ 恐るべし、学力押し下げ効果
 - ・ 勉強しても学んだ情報が消える
 - ・ 脳が小6のままの中学生(毎日インターネット利用する子の脳の発達が、中3で小6のまま止まっていた。認知機能、記憶や学習、言葉や感情などに特に影響)
- ④ 原因不明の心身の不調はスマホを疑え
 - ・ イライラ、倦怠感、意欲の低下
 - ・ 寝ながらスマホで鬱になる
 - ・ スマホが生活習慣病、認知症を増やす
- ⑤ こんな習慣は今すぐやめなさい
 - ・ ベッドスマホで睡眠障害
 - ・ 「ながら勉強」学習効果ゼロどころかマイナス

スマホは便利な道具ではありますが、スマホ使用頻度が毎日であったり、使用時間が1時間を越えている場合は、このように、本来の脳力を発揮できなかつたり、その脳力の発達が阻害されたりするのです。本校にも「使いすぎ」の生徒がいます。ご家庭で今一度、使い方について確認してください。

激走！ 地区駅伝競走大会

9月26日、鹿屋市串良平和公園陸上競技場周辺の周回コースを用いて、男子6区間20km、女子5区間12kmで、地区中学校駅伝競争大会が行われ、17名の生徒が参加しました。選手たちは懸命な走りを見せ、昨年度と比較し、女子は1分14秒短縮、男子はプラス2分8秒で、総合順位は女子6位(20チーム中)。男子17位(26チーム中)でした。選手、サブメンバー、先生方、暑い中、本当にお疲れ様でした。



1年生福祉体験学習

9月21日、錦江町社会福祉協議会の皆さんの協力の下、1年生福祉体験学習を実施しました。生徒は、3班に分かれ、高齢者体験・車いす体験・アイマスク体験をしました。生徒の感想を紹介します。



「福祉」がなんなのかを最初に勉強し、福祉は、心…ふだんのく…くらしをし…しあわせにするということが分かりました。みんなが生活しやすいようにするという事なども分かりました。そして、福祉体験では、高齢者体験、車いす体験、目の見えない体験の3つの体験をしました。高齢者体験は、重りをつけたから大変だったし、腰も曲がっていたので歩きづらかったです。車いす体験は、乗っている側は、少し不安でした。おすのは、動かすのが大変でした。目の見えない体験は、周りが見えず歩いたりするのが難しかったです。このように大変な思いをしている人がいると分かったので見かけて、困っていそうだったら助けてあげたいです。

生徒会 昼休みの体育館開放について

これまで、アンケートを基に、生徒会役員や先生方との話し合いなどを行ってきた「昼休みにおける体育館開放」の試行期間が9月19日から始まりました。生徒集会で、生徒会長より全校生徒に対し、これまでの経緯やこの取組の注意事項等の説明があり、試行期間開始となりました。新たなことを始めるということは簡単なことではありませんので、ここまで時間を要しましたが、自主的な学校生活に大きな一歩が踏み出せたことは間違いありません。生徒会長さんをはじめ、本部役員さんの苦勞を全校生徒が理解しつつ、より充実した学校生活をみんなが送ることができるようになることを期待します。



イノチャレ最終日 発表会

9月21日、3年生のイノチャレが最終日でした。まず、担当の方よりこれまでのプログラムの振り返りがあり、その後、アイデアの発表会となりました。発表会には、今回、2名のゲストの方も同席され、3年生にエールと発表の講評をくださいました。2名のゲストの方は、錦江町新田町長さんとゲストハウスのオーナー山中さんでした。発表は、実に質の高いものでした。



班	アイデア名	内容
1班	きんこうのサフプロジェクト	廃材で錦江町を活性化！ 影絵から発展させたプロジェクト
2班	カンパチの冷凍、冷蔵食ベ比ベセット	冷凍と冷蔵をセットにして普通の価格より安く売る。
3班	クラウドスペース	基本無料(18歳以下) フリー交流所をつくる。
4班	UとBBQ	観光客が夕日を楽しみつつ、地元の人とBBQで交流
5班	ちいかわセンター	ゲームでみんな休日を楽しもう！ 地域活性化センター神川活用
6班	親子で安心ハッピーライフ	安心して子育てができる。親も楽しめてリラックスできる施設
7班	フラワーコミュニケーション	認知症の方と花と一緒に植えて、花が咲いてからまた活動