

# スマホ・ゲーム・ユーチューブ等は、1日1時間以内！！

**ゲーム・スマホの時間と、脳の成長の遅れは比例する！**

1時間以内ならOK！ それ以上だと害!!

仙台市の小中高生7万人調査

(東北大學)によるレポート

『やつてはいけない脳の習慣』

(横田晋務東北大學助教著) からー

「学習効果を打ち消す「スマホ・ゲーム脳」、

■スマホ・ゲーム機の購入は、よくよく考えてから

国東小の子どもたちを対象にアンケート調査をしましたら、平日でも長時間ゲームをしたりユーチューブをみたりする子どもがたくさんいました。

保護者の皆さんの中で、クリスマスプレゼントに「スマホ・ゲーム機」を考えている方もいることと思います。購入や使用についてよくよく考えてください。以下は、小中高生7万人の実証データによる衝撃レポートの内容です。



■LINE等の場合もっと深刻

■LINE等の場合はもっと深刻

■家で2時間以上勉強しても、勉強しない子と同じ成績に

■勉強時間が長いと学力テストの正答率は高くなると予想できます。下の図1-1は、スマートの使用時間と正答率の関係をグラフ化したもの。この図から、スマホの使用時間が増えると、成績は下がることがわかります。それどころか、家庭で2時間以上も勉強している子どもが、ほとんど勉強していない子どもの成績がほとんど同じになっています。

■LINE等の場合もスマートと同様にどんなに勉強しても長時間使用した場合には、使いしない子どもよりも成績が下がっています。スマートよりも、下がり線が急です。つまり、スマートのアプリの中でも、特にLINE等の使用が学力低下により強い影響力を持つていると言えます。

■スマート・LINE等に共通して言えることは、勉強時間が長いほど、長時間使用が与え

図1-2 LINE等の使用時間と成績の関係

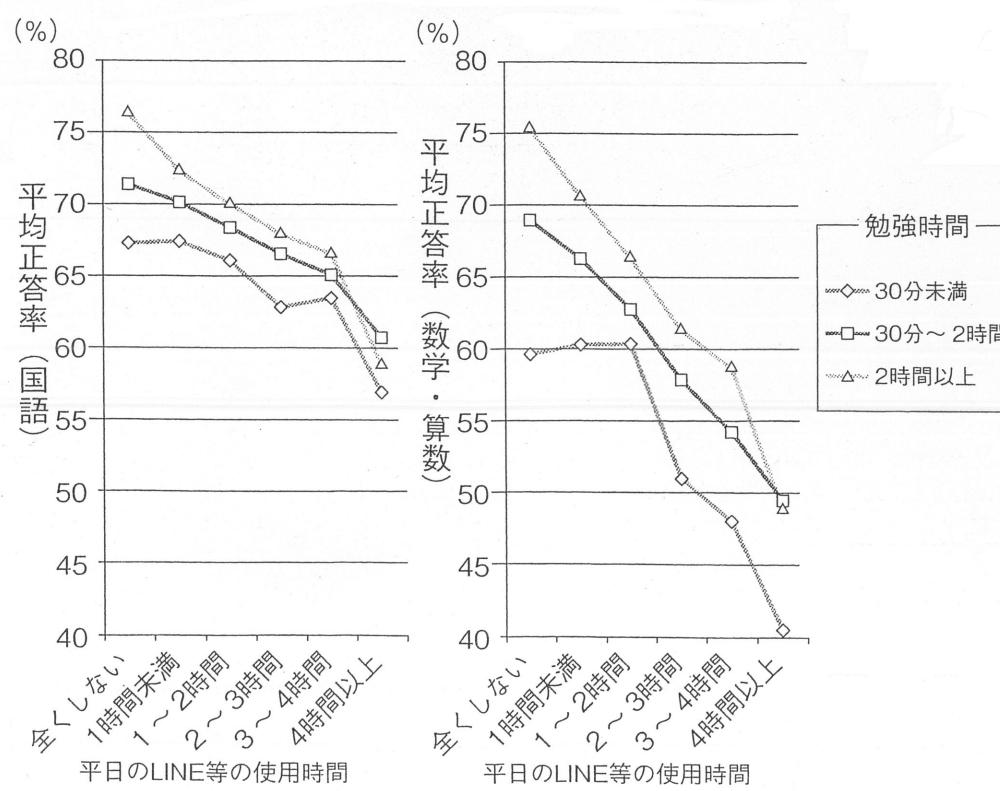
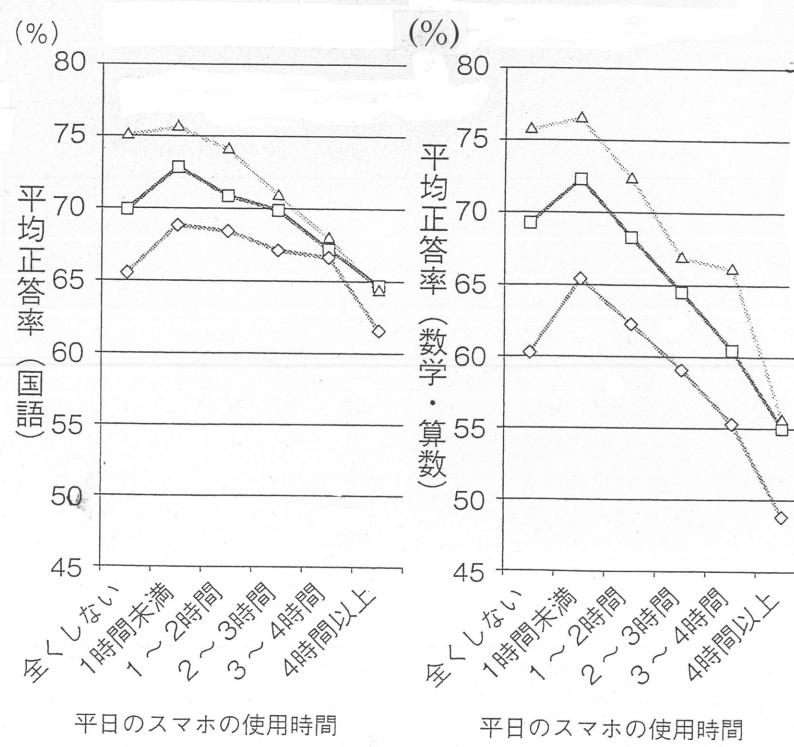


図1-1 スマホの使用時間と成績の関係



学校だより 国東小学校 夕報 校長 結永敏明

2020/12/11日 NO.33

る影響が特に強いと言えます。したがって、「どんなにスマートをしていても、その分、勉強しているから大丈夫」とはなりません。

つまり、せつかく勉強しても、スマートやLINE等を使用していると、その分の学習効果は打ち消されてしまうということなのです。

## ■なぜ、2時間の学習効果が消えた？

脳科学の面から考えられることは、「前頭葉の活動低下」が引き起こされています。テレビをみたり、ゲームをしたりしているときは、脳の前頭前野という、ものごとを考える重要な部分の血流量が下がり、働きが低下してしまうそうです。  
テレビ視聴やゲームを長時間した子どもは、思考や言語をつかさどる部分の発達が悪くなってしまうことも指摘されています。

## ■学力を下げる使用時間の目安は1時間未満

左の2つのグラフは、スマート・LINE等通信アプリの使用時間ごとに、学校5年生から中学3年生までの子どもたちの4教科（国・算・社・理）の平均点を集計したものです。使用時間が長いほど成績が下がっていく結果ですが、なぜ、使用時間がゼロの子どもよりも1時間未満しか使っていない子どものほうが成績が良いのでしょうか？それは、使用時間を抑えることができるという自制心の表れ、または親子で使用時間等を話し合い、上手にコントロールしている結果と考えられます。

## ■たとえ使うのをやめても 学力は上がらない？

スマート等を短時間使っていたのをやめた子どもに比べて、以前に長時間使っていた子どもは、成績が上がらないというデータが出ました。

## ■子どもが欲しかっても、 まずは与える時期を もしくは与えることが重要！

図1-3 平日にスマートを使う時間ごとに見た全教科の平均点

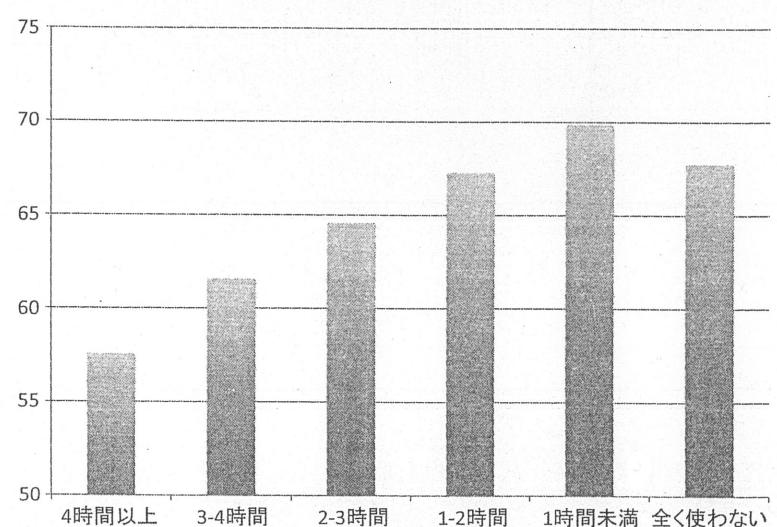
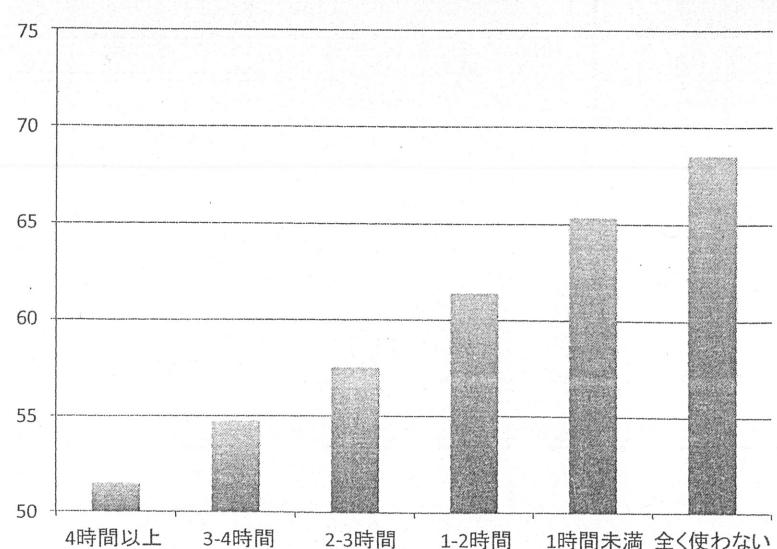


図1-4 LINE等の無料通信アプリを使う時間ごとに見た全教科の平均点

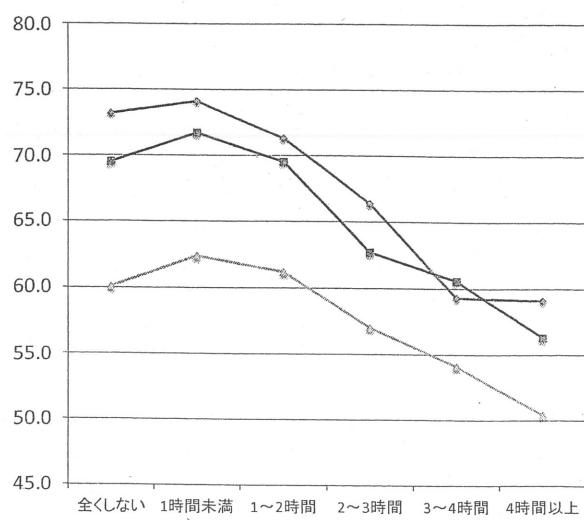


## ■ゲームのやりすぎで、脳の発達が遅れてしまう

長時間のテレビ視聴は、知能指数や読解力の低下を招きます。



勉強時間ごとのゲーム時間と成績の関係



## ■家庭でのゲーム機・スマート等使用の約束

- ① 夜、9時にはゲーム機・スマート等を子どもから回収
- ② 一日の使用時間は、1時間以内
- ③ 危険なサイトを開いたり、アプリをとつたりしない
- ④ 人の悪口は、絶対に書き込まない

