Komatsu高校
学校通信
令和４年
10月

スマホ脳

進路課　西坂靖司

2021年9月のある調査によると、日本のスマートフォン所有率は86.9%、10～20歳代だと約98%だそうである。わからないことがあればすぐに調べることができ大変便利なものであるが、その機器を使っているのではなく、機器を使わされているような気がしている。

以前、大阪に行った際、地下鉄内に座っている人のほとんどがスマホ画面を凝視しているのを見て、やや恐怖を感じた。食事に入った店で周りを見渡すと、運ばれてきた料理を各々が写真に撮り、一緒に入ったはずの友人と会話することもなく、画面を凝視しながら箸だけ動かしている。なぜ一緒に食事に来たのだろうか。目の前の友人より、画面の向こうにもっと大切なものがあるらしい。

****

スウェーデンの精神科医であるアンデシュ・ハンセンは、その著書である『スマホ脳』の中で、次のように述べている。

1　スマホやSNSは脳の報酬系を刺激して依存させ、集中力を低下させる。
2　SNSはむしろ人を孤独にさせる。
3　睡眠時間を増やし、運動をして、スマホ利用時間を制限すべきだ。

人間の脳は、情報を受け取ると、まず「作業記憶」として一時保存する。それを、睡眠中などに整理して「長期記憶」として定着させる。これが人間の大まかな記憶のメカニズムだそうである。勉強でわからなくても、スマホがすべて教えてくれる。自分で考える必要なんて全くなく、スマホがあれば何もいらない。そうやって思考力は低下し、短い時間で大量の情報を処理することに作業記憶が容量オーバーで耐えられなくなってくる。見たけど記憶に残っていない。これが君たちの学力低下の原因の一つである。

アンデシュ・ハンセンは、君たちに『スマホをつかうな』と言っているわけではない。「毎日1～2時間、スマホをオフに」「集中力が必要な作業をするときはスマホを手元に置かず、隣の部屋に置いておこう」「チャットやメールをチェックする時間を決めよう」と勧めている。ちなみに、iPhoneの生みの親スティーブ・ジョブズも、Windowsを開発したMicrosoftの創業者であるビル・ゲイツも、自分の子どもにスマホを触らせることを厳しく制限したそうである。機器の便利さと弊害を理解したうえでの行動であろう。

勉強でわからないことがあったとき。簡単にスマホで検索するのではなく、教科書やノート、参考書などを調べながら、自分で時間をかけて答えを見つけてみよう。わからなくていいんです。解けなくったって構わないんです。どうやったらいいんだろう、と考える時間と過程が大切です。

さあ、スマホを置こう！　自ら見つけた解答は、本当のあなたの力になります。

令和４年　１０月行事予定

日	曜	行　　事
1	土	
2	日	
3	月	各種委員会　後期ＨＲ委員スタート
4	火	中間考査　第３回ＰＴＡ常任委員会(19:30～20:30)
5	水	
6	木	
7	金	校納金引落　　いちご一会とちぎ国体（バレーボール部男子２名）
8	土	ベネッセ・駿台記述模試(３年)　土曜課外④(1･2年)
9	日	
10	月	スポーツの日
11	火	語の日　新清掃分担
12	水	修学旅行代替行事(３年)　ＡＬＴ来校
13	木	
14	金	全校集会
15	土	いちご一会とちぎ国体（ｅfootball高校生の部、サッカー男子１名）
16	日	
17	月	
18	火	40分短縮授業（清掃有）
19	水	介護職員初任者研修（3-4ﾋｭｰﾏﾝ）　第１回運転免許取得説明会（16:00～）
20	木	校内漢字テスト⑦　えひめ未来マスター育成事業県内研修(2-4)
21	金	ウォークラリー大会前健康診断(13:30～)　第２回漢字能力検定
22	土	土曜課外⑤（１～３年）　ＰＴＡ進路・女性フォーラム（ウェルピア伊予）
23	日	
24	月	身だしなみ指導　ＡＬＴ来校
25	火	
26	水	学校生活アンケート
27	木	金①②限授業　ＨＲ活動　小松高祭準備
28	金	小松高祭
29	土	ベネッセ・駿台マーク模試(３年)　土曜課外⑥(1･2年)
30	日	
31	月	

＜祝　国体出場＞

第 77 回国民体育大会いちご一会とちぎ国体で、バレーボール少年男子に松下さん、栗山さん、ｅfootball 部門高校生の部に三浦さんが出場することになりました。日頃の練習の成果を存分に発揮して、活躍してほしいと思います。皆様も応援をよろしくお願いします。