



四小だより

令和 4年 5月 26日
府中市立府中第四小学校
校長 安原 一朗
No. 3



『スマホ脳』の怖さ ～ゲーム後 30分は脳が働かない状態に～



校長 安原 一朗

先日、電車に乗っていると、ベビーカーに乗っている幼児がスマホでゲームに熱中しているのを見かけました。親としては、電車の中で静かにしてほしい気持ちがよく分かります。私の息子にも幼児の頃、静かにしてほしいときにはよく「きかんしゃトーマス」をエンドレスで見せたものです。

しかし、ゲームには、依存性があります。神経伝達物質ドーパミンを放出させ脳を興奮させる効果があるため、中毒性が高く、依存症を引き起こすのです。ゲーム依存というほどでなくても、ゲームをすることが脳の発達に悪影響をもたらすことは、しばしば指摘されています。子供の将来を考えてゲームやインターネットの利用を制限するおうちも多くなっており、8割の親が何らかの制限をしているといった調査データもありますが、ゲームをやりたいがる子供との戦いが面倒で、つい根負けしてしまうこともあるでしょう。ですが、「ゲーム依存」は病気です。ゲームを取り上げたときに子供が泣き叫んで取り戻そうとしたら、それは、「ゲーム依存症」です。そうなったら、1か月ぐらい取り上げるのをお勧めします。子供が戻ってきます。

脳科学の研究が進んでいろんなことが解明されています。それらの報告によると、長時間ゲームをする子供の脳は、脳内の各組織の発達に遅れがみられ、脳画像からは、記憶や自己コントロール、やる気などを司る脳の領域における細胞の密度が低く、発達が阻害されているそうです。さらには、ゲームで長時間遊んだ後の30分～1時間ほどは、前頭前野が十分働かない状態にあり、その状態で本を読んでも理解力が低下してしまうということを示すデータも報告されています。スマホの使用時間が長いほど成績が悪いことが判明しました。びっくりしたのは、1日2時間以上勉強していても、スマホ使用が2時間以上になると、スマホをやらなければ勉強時間が30分未満の子より成績が悪いのだそうです。いくら勉強しても、スマホをしょっちゅういじっていると、それが帳消しになってしまうということもあるということです。スマホ使用を容認していると、取り返しのつかないことになりかねません。

スマホやタブレットの害は、心理学者や脳科学者ばかりでなく、IT企業のトップも認識しているそうです。『スマホ脳』（新潮新書）によると、アップル創業者のスティーブ・ジョブズは、iPadを自分の子供のそばに置くことすらしなかったそうです。マイクロソフト創業者のビル・ゲイツも、自分の子供には14歳になるまでスマホを持たせなかったそうです。

スマホやタブレットには害があるだけでなく常習性があります。学校では、国のGIGAスクール構想の下で整備された1人1台のタブレットの活用を今後もさらに推進していきます。それで、タブレットやスマホに慣れさせておくのもよいだろうと思われるおうちの方もいらっしゃると思いますが、それとこれとは話が違います。子供の将来を考えるなら、科学的知見を踏まえ、子供たちを守ってあげる必要があると思います。