

## スマートフォン覚え書き・2015

安積高等学校長 久保田範夫(八十八期)

はじめに、今回、安積桑野会とは直接関わらない話題になったことをお許し願いたいのですが、スマートフォンについては、安積の生徒に対して、昨年と今年の二回、ある程度まとまった話をしています。

きっかけは二つあり、一つ目は、今春卒業した一二八期生までは、従来型携帯電話(世間では、他国とは違った独自の進化を遂げたという意味で「ガラパゴスケータイ」略して「ガラケー」と言うのですが：)

も結構多く見られたのですが、一二九期生以降は、ほぼ100%に近い生徒がスマートフォンを所有している現状があること、二つ目は、昨年七月、仙台で開催された東北六県高等学校長研究協議会において、東北大学加齢医学研究所の川島隆太所長の講演を聞いて衝撃を受けたからです。携帯電話やパソコン、ゲーム等については、大きな恩恵を我々にもたらしている反面、その長時間使用やインターネット・PC上の誹謗中傷、有害サイトへの接続等による「負の側面、影の部分」は、若者のみならず大人にも様々な悪影響を及ぼしていることは誰もが感じていることです。が、川島氏は脳科学の観点から成績・学力への影響を論じていて、かなりインパクトの強い講演でした。以下、昨年の夏季休業前集会で生徒に

話したことの概略を記します。									
Ⅰ 川島氏は、東北大学医学部を卒業、高齢者の認知症（痴呆症、アルツハイマー症）予防・脳機能の改善等の観点から、大脳の「前頭前野」の機能に注目している。前頭前野は、人の気持ちを推測する、物事を覚える、自己をコントロールする、物事を創造する等の重要な機能を担うなど、多様で高度な精神活動を司り、「脳の中の脳」とも呼ばれるほど重要な場所。									
講演「脳科学から見た高校生と学力向上」の要旨は、以下のとおり。									
一 スマホ、この長時間使用が脳をダメにし成績が低下する。									
（仙台市・東北大「学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト委員会」の平成25年4月調査結果から。対象は、仙台市内約二万四千人の中学生。同年12月公表、概要は仙台市ホームページに掲載）									
二 午後十一時就寝、睡眠時間六〜八時間がベスト、REM睡眠が学習成果を記憶、八時間以上もダメで、要するにタイムマネジメントの問題。									
（東北大薬医学部等難関大学の学生対象調査結果から）									
三 朝ご飯（ご飯＋具たくさん豚汁・味噌汁＋おかず）習慣が大学合格への第一歩。（大学生、ビジネスマン調査結果から）									
今回は、「一」に焦点を当てる。仙台市標準学力検査（数学）の点数									

を比較。家庭学習2時間以上、スマホ1時間未満の層	75・0点
	スマホ4時間以上の層
	57・7点
	全く使用しない層
	74・7点
	家庭学習 30分未満、スマホ1時間未満の層
	63・1点
	スマホ4時間以上の層
	47・8点
数学のみならず、国語、理科、社会でもほぼ同様の結果が出た。	
川島氏の結論は、「スマホはせつかくの勉強成果を消去しているが、	
これには二つの対応策が考えられる。」	
一 脳のデイフェンスⅡスマホ使用1時間未満、ゲーム・テレビも短時	
間（消極策）	
二 脳のトレーニング（前頭前野活性化に有効）Ⅱ音読・簡単な計算・	
会話、脳トレソフト（積極策）（やはり、「読み、書き、算盤」何だ	
なあと痛感。因みに、川島氏は、平成16年「脳を鍛える大人の計算・音	
読ドリル」、翌年には、ニンテンドーDS用ソフト「脳を鍛える大人のDS	
トレーニング」を世に送り出していることでも知られている。）	
川島氏は、「私見だが、今後、できればスマホ全面禁止。最低でもLINE	
禁止と使用一時間以内。それも難しいなら夜間電源オフ。今後、仙台市	
教委と市PTA協議会がタッグを組んで進める予定」と述べている。	



日新聞朝刊社会面には、「スマホやめますか、信(州)大やめますか」というかなり大きな活字が躍ったのである。									
「プロジェクト委員会がまとめた結果のタイトルは、なかなか衝撃的である。題して、『スマートフォン・携帯電話の長時間使用が学力に悪影響を与える!』調査対象も前回よりかなり拡大され、									
全市立小学校 124校(小5・小6の一七、六九三名)、									
全市立中学校 63校(中1〜中3の二五、八三一名)、									
合計 四三、五二四名にのぼり、分析結果概要は、以下のとおり。									
目玉は、前回踏み込まなかったスマホ使用中身である「LINE、カカオトーク(*)などの通信アプリの使用時間」と勉強時間、数学の平均点との関係を分析したことで、前回同様、仙台市標準学力検査(数学)の点数を比較している。									
家庭学習2時間以上、スマホ1時間未満の層 71点									
スマホ3時間以上の層 59点									
家庭学習 30分未満、スマホ持っていない層 61点									
スマホ3時間以上の層 50点以下									
カカオトーク(*) Kakao Talk:最大5人までの無料グループ通話可能。									
家庭学習30分未満の層の生徒は、家庭でほとんど勉強していない、と言									

つてよい。つまり、通信アプリの使用時間が長くなるほど生徒たちの中

から、学校で習得した学習内容が消えて無くなったことを意味している

と考えられる。また、平日一日当たりの通信アプリの使用時間の長さは、

勉強時間や睡眠時間を介した影響力よりも圧倒的に強く、直接的に成績

を下げる方向に作用している恐れがあることが分かった。これは分析を

行った研究チームとしても、非常に衝撃的な結果だとしている。なぜな

ら、「通信アプリの使用によって勉強時間や睡眠時間が少なくなるから

成績が下がるわけではなさそうだから」とコメント。

今回報告の分析を含めて、一連の研究活動は現在も継続中であり、今

後の研究成果が待たれるところ。

東北・仙台の地における研究結果は、ホームページに公開されてはい

ますが、ローカルな情報として埋もれさせてはいけな  
いと考え、今回、

敢えてこの会報に記した次第です。

全国の安積桑野会会員の皆様、  
如何でしょうか。  
お孫さんや子どもさ

ん  
の  
ス  
マ  
ー  
ト  
フ  
オ  
ン  
の  
扱  
い  
に  
つ  
い  
て、  
見  
直  
し  
て  
は  
如  
何  
で  
し  
よ  
う  
か。  
学  
力

への悪影響だけではなく、生徒の生命にも関わってくる問題です。具体

的には、福島県でも、「ながらスマホ」によつて深刻な自転車事故の加

害者になる事例や、今年七月七日には、スマホの音楽をイヤホンで聴きながら歩いていた高校生が、田村郡小野町内の踏切で警報に気づかず列車に轢かれるという痛ましい事故がありました。

スマートフォンやタブレット端末等は、まさに「何処にでも持って行くことができるミニコンピュータ」です。大学でも授業で活用する事例もあり、スマホ自体を今さら否定することはできないのですから、依存症にならず、他人との直接的コミュニケーションをしっかりとりながら、上手につきあっていくにはどうすべきかを一人ひとりが真剣に考える必要があると考えます。安積の生徒は、心配ないと考えていますが：

安積は今年、創立百三十一周年を迎えます。共学第一期生は百十七期ですから、今年入学した百三十一期生でちょうど十五年を迎えます。百四十年、百五十年を見据えてのスタートとなりますが、全国の安積桑野会会員の皆様にも、何かと御協力をいただくことがあるかと思えます。今後とも本校の教育活動に御理解と御支援を賜りますようお願い申し上げます。げまして、今回の稿を閉じたいと思います。