



スマホに潜む危険性について

10月27日（日）～11月9日（土）まで読書週間です。

アンデシュ・ハンセンという人が書いた『スマホ脳』（新潮社）。著者はスウェーデンの精神科医で、実験データを分析し、科学的な見地から本書を執筆されています。本書の一部を抜粋します。



・私たちは1日に2600回以上スマホを触り、平均して10分に一度はスマホを手を取っている。

・人間には新しい情報を探そうとする本能が備わっており、その際、ドーパミンという脳内物質が放出される。報酬が得られるかどうかわからなくても私たちは探し続ける。「ドーパミンの最重要課題は、人間に行動する動機を与えることだから」、スマホの着信音が聞こえると、ドーパミンの量が増え、「大事かもしれない」ことに欲求を感じ、「ちょっと見るだけ」とスマホを手取る。しかも頻繁にこれをやっている。

・SNSの企業の多くは、人間の報酬システムを詳しく研究し、アプリが極めて効果的に脳の報酬システムを直撃し、最大限の依存性を実現するために、行動科学や脳科学の専門家を雇っている。アプリやスマホ、ゲームやSNSの作り手は脳のドーパミンのシステムをハッキングするのがますます上手になっている。

・ドーパミンが一番活発なのはティーンエイジャーの頃で、衝動を制御する能力が完全には成熟していない上に、激しい興奮を感じる時期と重なり、スマホ依存症になるリスクが大人より高い。

・アップル社の創業者スティーブ・ジョブズはiPadをそばに置かず、自分の10代の子どもにiPadを使ってよい時間を厳しく制限した。

・大学生500人の記憶力と集中力を調査すると、スマホを教室の外に置いた学生の方が、サイレントモードにしてポケットにしまった学生よりも良い結果が出た。ポケットに入っているだけで集中力が阻害されるのだ。「脳は弱る—スマートフォンが存在がわずかにでもあれば、認知能力の容量が減る」

・約 100 人の小学校 5 年生に 4 週間毎日運動させると、実験を始める前に比べ、集中力が増し、ひとつのことだけに注意を向けるのも上手くなり、情報処理まで早くなった。運動は教室で行われ、時間は 1 日たったの 6 分間だった。

・スマホの使用過多とストレス、不安、睡眠の質の悪さには相関関係がある。ベッドに入る 1 時間前にはスマホやタブレット端末、電子書籍リーダーの電源を切ろう。

・週に 2 時間の運動がストレスを抑制する。

まさに「スマホは私たちの最新のドラッグである」と言えます。小学校でも一般的に、学年が上がるほど、スマホを所有している子どもの割合は高いです。

スマホはとても便利なものですが、長時間の使用での健康被害や、ネットいじめ等の問題、ネット上の安易な情報発信によるトラブルなど、様々な危険性について、ご家庭でもお子さんとお話いただけますと、ありがたいです。

5 年 脱穀ともみすり

10/28 (月)、地域の方にご協力いただき、脱穀しました。脱穀に使ったのは足踏み脱穀機。足踏み脱穀機を使って、脱穀の体験ができる花園北小の子どもたちは、本当にラッキーです！！もみすり作業については、機械を使って、地域の方で進めていただきました。お忙しい中、ありがとうございました。



花園北小学校 QR コードです。
花北小だよりでお伝えしている
情報もありますが、
日ごろの児童の様子を
掲載しています。ご覧ください。

