



長時間利用が勉強の成果を台無しにする

分析から、勉強時間が同じでも、携帯やスマホの使用時間が長いほど成績が低いことがわかりました。さらに、2時間以上勉強し、携帯やスマホを3時間以上使用する子どもは、携帯やスマホは使用しないが、ほぼ勉強もしないという子どもより成績が低くなっています。川島教授は「アプリの使用による影響で成績が落ちていった。スマホの利用時間によって勉強の効果が消える。スマホが学力を破壊する」と報告しています。



「メディアの利用が子どもの学習に与える影響は。脳の前頭前野は「ワーキングメモリー」や「短期記憶部分」とも言います。勉強で得た知識は、そこにいったん蓄積され、睡眠をとることで長期記憶に整理されます。しかし、勉強後にゲームやスマホを使うと、1時間ほどたったあたりから、蓄積された知識の消滅が加速されていくことが明らかになってきました。スマホの長時間使用は、脳発達や学習機能に悪影響を与えることもさまざまな研究で証明されています。また、食事しながら動画を見る、スマホを見ながらテレビを見るといった「ながらスマホ」が、学力を一気に低下させることも分かってきました。



ながらスマホ脳が疲労して学力は低下

人間の脳は、1つのことに集中するようにできていて、それ以外のことは抑制がかかるようになっていきます。「ながらスマホ」の最中は、2つのことを同時にやっているように見えますが、脳が高速に切り替わり機能しています。この状態が続くと、脳に大きな負担がかかり、コルチゾールというストレス物質が増加・拡散されます。それが脳にダメージを与え、学習機能に悪影響を及ぼすと報告されています。

近くにあるだけで集中力低下消える記憶

スマホアプリの数が多く人ほど学力が低下していることも分かっています。アメリカの学生550人を対象に①スマホを机上に置く、②スマホをポケットに入れておく、③スマホを別室に置いておくというパターンで記憶力検査を実施したところ、③の点数が一番高く、続いて②、①と低くなっていました。これはスマホが近くにあるだけで集中力が散漫になった結果で、国内の大学でも、これに近い実験結果が報告されています。(次へ)



浜松学院大学短期大学部長
今井昌彦 教授
Masahiko Imai

教育学、情報メディア研究、非認知能力開発を専門とする。
NPO法人岐阜県 IT戦略センター理事長、東海学院大学情報館館長、NPO法人 K-ITシティ・コンソーシアム理事長を歴任。10年間で1,000件以上の講演をこなし、メディアとの付き合い方を伝えている。

