

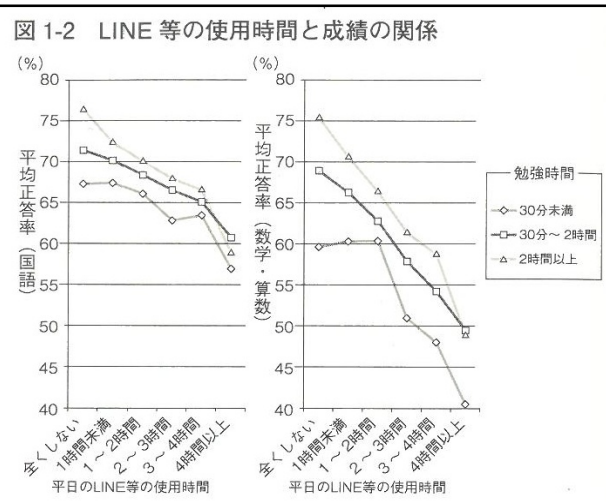
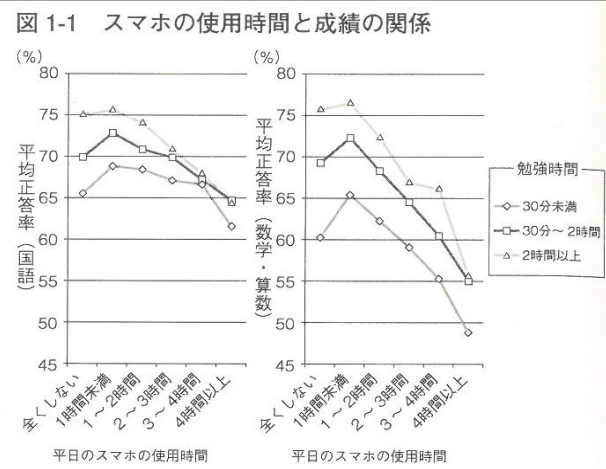
# 2時間の学習効果が消える！ やってはいけない脳の習慣



(参考文献)  
2時間の学習効果が消える！  
やってはいけない脳の習慣

監修者：川島隆太  
著者：横田晋務  
発行者：小澤源太郎

発行所：青春出版社



「うちの子、スマホばかりいじっていて、全く勉強しないんです。」よく、塾で聞く保護者の声です。

スマホをやりすぎているから、勉強がおろそかになっている。だから、勉強が出来ない。このように考えている方が非常に多いと思います。ところが、ある研究でなんと「スマホを長時間やっている」と、家庭で平日2時間以上も勉強している子が、ほとんど勉強していない子より成績が悪い」という衝撃の結果が出てきたのです。

この内容は「2時間の学習効果が消える！ やってはいけない脳の習慣」(青春出版社)に書かれています。東北大学加齢医学研究所の教授である川島先生が監修し、助教授の横田先生が書かれました。2人とも脳科学の研究者ですので、きちんと脳科学に基づいた内容になっています。

今回は、この本の内容から、先ほどの衝撃の結果に関してお伝えできればと思います。

毎年、4月に「標準学力調査」が行われます。川島先生たちは、この調査の中からスマホの使用時間と成績の関係について調べました。左の図1・1はスマホの使用時間と成績の関係をまとめたものです。スマホの使用時間が長いほど、平均正答率が下がっていることがわかります。ところが、この結果をよく見てみると、「2時間以上勉強しているが4時間以上スマホを使用している子」と「勉強時間が30分未満だが、スマホを全くしない子」を比べると、2時間以上勉強している子の方が正答率が低かったのです。

さらに、今中高生の中で最も使われている「LINE」の使用時間で調べてもものが図1・2になります。正答率の下がり方がさらに急になっていることがわかります。

理由は本の中に細かく書いてありますので、気になる方は是非一度、読んでほしいと思います。

さて、図1・1をもう一度見てください。実はこのグラフには、もう一つ大きな特徴があります。それは「スマホを全くしない子よりも1時間未満使っている子の方が正答率が高い」ということです。

これは、スマホをもっている、1時間未満に使用時間を抑えることができている、つまり自分で(もしくは親が)スマホの使い方をコントロールできていると考えることができます。本人の自制心もあると思いますが、それ以外に親と子の関係の良好さが影響を与えていると思います。

スマホを強制的にやめさせたとしても、子どもたちは反発します。まわりの大人たちが「なぜスマホを長時間使うとまずいのか」を知り、わかりやすく説明して子ども自身が「自分のこと」として理解し、抑制できるようになることが重要なのではないでしょうか。そのためには、普段から子どもときちゃんとコミュニケーションをとることが大切です。私たちも、子どもたちにきちんと勉強とスマホの付き合い方を伝えていきたいと思っています。