



立志 鍛錬 協調

平成30年10月11日号

立三中

立川市立立川第三中学校
Tachikawa Daisan J.H. School

だより

スマートフォンが脳に与える影響

校長 山口真一

2学期も中盤となりました。後期生徒会・委員会組織も決まり、順調に引き継ぎができました。9月28日には本校の特色でもある全校意見発表会で、各学年と広島派遣事業の代表者計8名の皆さんがとても聞き応えのある発表をしてくれました。聞いている皆さんの態度も真剣で、来賓の方々からもとても素晴らしい発表会だったとの感想をいただきました。また10月6日の公開授業では、道徳で真剣に考え、話し合う姿勢に参観者の皆さんが感心し、早く三中に入学したいとの感想をいただいた小学生の保護者の方もいらっしゃいました。中学校として、大変嬉しい感想でした。これも三中全体が、授業に集中できる落ち着いた環境を作っているからです。

集中できる環境について、テキサス大学の研究チームは、800人のスマートフォンユーザーを対象に、スマートフォンが身の近くにあるだけでどのような影響を与えるのかを調査する実験を行いました。研究チームは深く集中しないとクリアできない課題を参加者に取り組ませました。参加者はスマートフォンを机の上に画面を下にして置く、ポケットかバッグに入れる、または隣の部屋に置いておく、のいずれかの指示を与えました。また全ての参加者に対して、スマートフォンをマナーモードに設定しておくよう指示をしました。その状態で課題に取り組ませたところ、スマートフォンを隣の部屋に置いたグループが最もよい結果を示し、机の上にスマートフォンを置かせたグループが最も悪い結果を残しました。また、ポケットとバッグに入れたグループは、隣の部屋に置いたグループよりもやや低い結果でした。

この結果から、高い集中力が必要な課題が与えられていても、自分の近辺にスマートフォンがあるほど意識がそちらに引っ張られ、脳の認知能力の一部が消費されてしまうことが明らかになりました。スマートフォンがただそこにある、それだけで人の認知能力は低下してしまうのです。

学校には不要な物を持ち込まないことになっています。これは授業に集中できる環境をつくるためです。三中はこの環境がしっかりと守られています。今後もこの落ち着いた集中できる環境をしっかりと作っていきましょう。