

スマホ依存に注意しましょう！！

日本人のスマートフォン利用は、1日に2～3時間とされています。確かにスマートフォンでのネット検索、Web閲覧は、最新の情報をいち早く入手するという意味では便利です。学習においてもスマートフォンとタブレットは「理解を助ける補助教材」として有効です。

しかし、便利なものに依存しすぎると、人間の脳は考えなくなり、加えて以下のような弊害が出てきます。家庭においてスマホの利用ルールを決めましょう。

スマホ依存の弊害は以下の通りです。

1 液晶をタップするだけで書かなくなり、暗記事項を忘れる

スマートフォンホのスクリーンキーボードをタップするだけでは、漢字・英単語など、暗記すべき知識は覚えられません。アナログ的ですが・・・「紙に書く、声で発する」というアウトプット作業が大切です。インプット作業もアナログ的手法が有効です。スマホはあくまで理解を助ける補助ツールに留めておくべきでしょう。

2 スマホの長時間利用は、視力・記憶力の減退、イライラを招く。

スマートフォンを1日に2時間を超えて触っている場合は、スマホ依存入口に入りつつあると言えるでしょう。1日に3時間超えは「スマホ依存」、4時間以上は「スマホ強依存」です。

スマホ依存の結果、脳疲労を招くと、思考力や判断力・集中力・意欲が低下し、感情のコントロールもきかなくなると、「イライラしやすくなる」「キレやすくなる」「やたらと涙が出る」といった症状が現れます。また、重度になると不眠やうつ症状となり、人間活動そのものが低下します。

成長期において大切なことは、スマホの利用制限を自分に課し、実体験の学習（見る、読む、話す、触れる、考える、覚える）を脳に積み重ねることです。成長期の脳の神経細胞は実体験の学習によって発達することがわかっています。子どもが興味を持ってそうなものを見つけ、いろいろな実体験をさせることが、脳の発達全体にとっても有効であります。

ご家庭においても、家族と相談し、スマートフォンの利用ルールを決めましょう。そしてスマートフォンは、「実体験では補えない情報を補足するツール」として正しく活用しましょう。