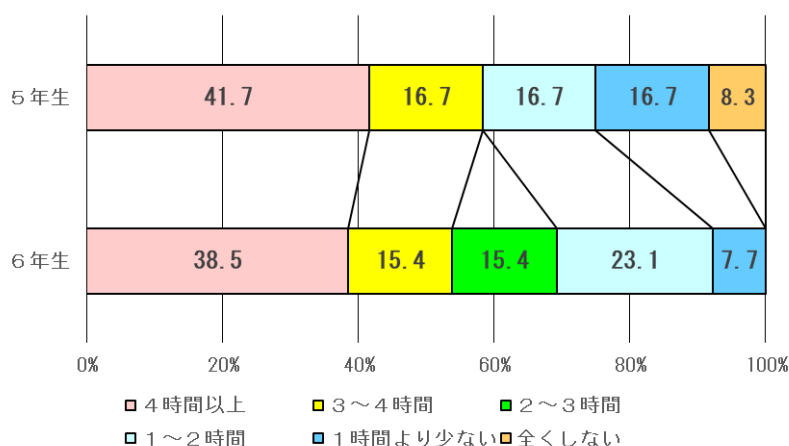




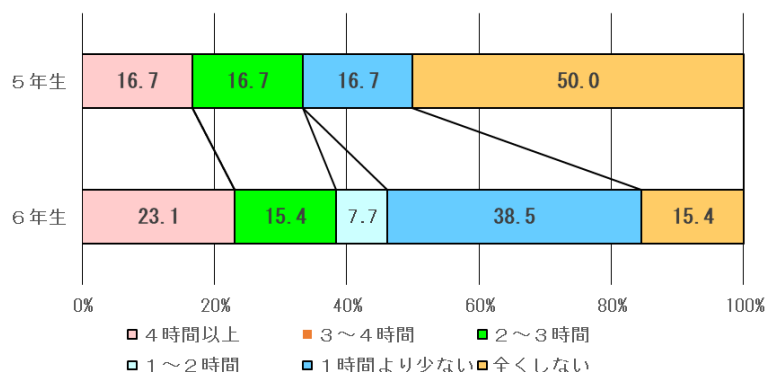
速報 学習状況調査の結果より PART. 2

時間の使い方で立ちほだかる大きな壁は
ゲームやインターネット、テレビなどの勉強以外での使用時間は？

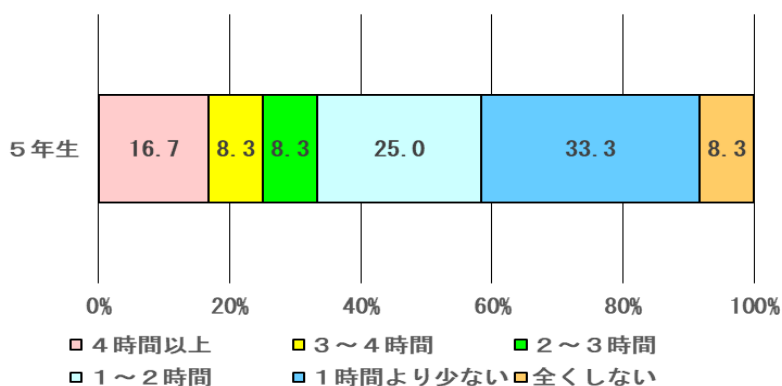
月曜日～金曜日の1日あたりのゲーム時間



月曜日～金曜日の1日あたりのインターネット使用時間
(動画視聴、SNS、メール等)



月曜日～金曜日の1日あたりのテレビを見る時間



学校だより第3号のつづき

今回の調査では、ゲームやインターネット、テレビの使用時間が多いという結果となりました。

《5・6年生平均》

【ゲーム】 4時間以上 約40%

【インターネット】 4時間以上 約20%

《5年生のみ》

【テレビ】 4時間以上 約16%

(6年生には同じ質問がありませんでした)

【ゲーム】【インターネット】【テレビ】は、自分のほしい情報をすぐに見つけることができたり、リフレッシュできたりして、使い方によってはとても便利なものです。そして何より楽しい。そのため、つい時間が長くなってしまふ人が多いのだと思います。学校だより第3号で伝えたように**【逆算の法則】**で時間を使ってほしいと思います。

そして**【ゲーム】【インターネット】【テレビ】**を長時間したり、見たりしていると恐ろしいことがおきます。それは下にのせてある**「スマホが学力を破壊する」**の中

に書いてあることをもとに、裏面に**【保護者の皆様へ】**として書いてあるので、児童のみなさんも読んでください。

【保護者の皆様へ】

表面にのせた「スマホが学力を破壊する」という本を以前に読みました。本についている帯にも何とも衝撃的な言葉が…「スマホをやめるだけで偏差値が10上がります」と。

この本は東北大学加齢医学研究所所長で医学博士の川島隆太先生が、宮城県仙台市立小・中学生約7万人を5年間、追跡調査した結果とご専門の脳科学をもとに、書かれた本でした。

データに裏打ちされた衝撃的なことが多く書かれていました。本の中で、お子さんの生活にも当てはまりそうなポイントは以下の通りです。

○スマホ

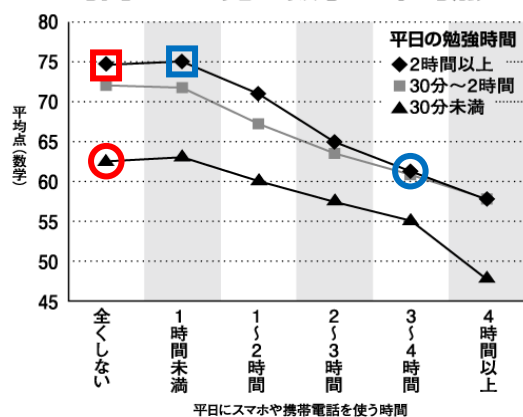
- ・ 使えば使うほど成績が下がる。特にSNS等のインスタントメッセンジャー
- ・ スマホ使用を1時間未満に抑えると、さほど影響はない。
- ・ 「たとえば家庭で2時間以上勉強しても、スマホを3時間使うと、家庭でほとんど勉強しないけれどスマホを使わない児童・生徒より得点が低い」という結果。
- ・ 4教科（国・社・算・理）の平均点が、インスタントメッセンジャーを全く使わないグループと比べ、時間が多くなるごとに下がる。4時間以上使うグループは－80点という結果。
- ・ スマホ使用をやめたら、成績が上がった。（引用 スマホが学力を破壊する 著：川島隆太 2018.3 集英社新書）

○テレビやゲーム

- ・ 長時間使用すると脳の発達が進まない。スマホ・テレビ・ゲームは脳の前頭前野（物事を考えたり、情報を処理したりする部分）の働きを止めてしまう。
- ・ 1時間未満に抑えると、さほど影響はない。（引用 スマホが学力を破壊する 著：川島隆太 2018.3 集英社新書）

週刊文春 Web より引用

スマホや携帯電話を使う 時間ごとに見た数学の平均点



毎年、OKAYAMA スマホサミット（岡山県教育委員会、山陽新聞社主催）が開催されています。これは応募があった県内の小学校、中学校、高校、約30校の児童・生徒と保護者のみなさんが年数回、集まって【スマホの適切な利用】について話し合う会です。（校長先生もコロナ前は毎年、見学に行っていました）

ある年のある時、司会の方から左のグラフが示され、以下の2つのことを言われました。

① 〇のグループ（2時間以上勉強するけれど、3時間以上スマホを使う）よりも●のグループ（勉強時間は30分より短いけれど、スマホは全くしない）の方が平均点が高いという結果。【上にも書いたとおりです】

② 小・中・高校生に「スマホを長い時間使うと、勉強する時間が短くなるから、テストの点数が下がるのは分かるけれど、なぜ□のグループ（スマホを全くしない）より■のグループ（1時間よりも少ない）の方が平均点が高いのだろうか？」と質問されました。

「息抜きも必要。1時間くらいの息抜きをしているから、勉強の効率が上がると思う」と多くのグループが同様の意見でした。一方、あるグループから「楽しいからいつまでもやっていたいけれど、自分で“1時間”とけじめをつけてやめられる強さがあるから」と発表しました。「なるほど!」と思いました。これこそ【計画と実行】だと思います。

表面にも書きましたが、私たちの生活に今や溶け込んでいるスマホやゲームは、使い方によってはとても便利・有益なものです。だからこそ使う時間や内容を考えることが、より一層大切になります。幸い「スマホの使用について、家の人と約束したことを守っていますか」の質問に【きちんと守っている】【だいたい守っている】と答えた5・6年生は84%もいました。とても高いです。ぜひ今回の結果やお子さんの様子を踏まえて、スマホやゲームの使用について、ご家庭でもお子さんとお話をしていただきたいと思います。（低・中学年の保護者の方もお願いします）