

スマホが学力を破壊する

川島隆太 著

筆者は、医学博士で東北大学の加齢医学研究所長でかつ脳科学の専門家であり、「脳トレ」「脳を鍛える大人のドリル」「現代人の脳鍛錬」等、著書も多い。

本書は、2010年頃より急速に普及したスマホが、人々の生活に深く浸透し、電車の中や街中でもスマホを使う人が非常に多くなってきている現状から、スマホ使用に付随するリスク、とりわけ子どもたちによる長時間使用の危険性や成績に及ぼす影響について実態調査に基づいてまとめている良書である。

著者は、仙台市の教育委員会と協力し、合計7万人余の子どもたちを対象に、数年間にわたって行った大規模調査結果を基に、スマホ使用がもたらす影響を解明し、スマホ使用のリスクについて正面から取り上げている。

「スマホを使うだけで成績が下がる!？」では、平成25年の仙台市中学校標準学力検査結果(22,390人対象)「平日の携帯・スマホ使用時間と数学の成績の平均点」のグラフを元に、例えば、「家で2時間以上勉強したとしても、スマホを3時間以上使う」より「ほとんど家で勉強しないがスマホは使わない生徒達」の方が成績が良くなってしまおうという結果が出ていることから、「2時間以上勉強した」努力が全部無駄になっていると指摘している。

そして著者は、調査結果から自宅で勉強している生徒も勉強しない生徒も等しく成績が低下していることから、家庭学習時間の減少が学力低下の直接の原因である可能性は低いとしている。このことは、数学以外の国語、理科、社会でも同様の結果であるとしている。

さらにLINE等の使用時間と学習成績では、LINEやテレビ等の使用時間が長いほど、主要教科の試験の成績が低いことが示されている。

また、スマホ等使用による成績の低下は、学習時間とも睡眠時間とも関連せず、スマホ等の使用が直接成績に影響を与えている可能性があるとし、スマホ等の長時間使用が子どもの脳に何か悪影響を与えていると指摘している。

また、スマホの使用をやめたり使用時間を短縮することで、学力の回復が可能であることも調査結果で示されている。

また、子どもの脳の健全な発達を支援する場合や高齢者の脳をいつまでも健康に保つ場合も、日常生活で「前頭前野」をきちんと使うことが大切であると事例をあげて解説している。

例えば、文章を書くとき、パソコンでは前頭前野は働かず、自分の手や指を使った知的作業では良く働くと述べている。

脳も身体も積極的に使わない状態をヒトは「楽」で「便利」と感じ、結果として脳機能や身体機能を低下させているとも指摘している。

また、ゲームやテレビの長時間プレイや視聴により脳発達、特に前頭前野の発達に遅延が生じているとし、スマホ使用でも同様に悪影響があるとしている。

著者は、「おわりに」で、中学生よりもスマホの使用率の高い高校生や大学生には、より深刻な影響があらうと推定している。

さらに、今世紀、情報通信技術が飛躍的に発展し、スマホに代表される情報通信端末が広く普及したことにより、人類と社会や文明は、ヒトの内面から破壊される可能性をもってしまったのではないかと指摘し、内なる破壊はすでに深く静かに始まっており、多くの家庭でコミュニケーションの在り方に変容が始まっているのが一つの証拠であると結んでいる。

(集英社新書, 216頁, 740円+税) (山下省蔵)