

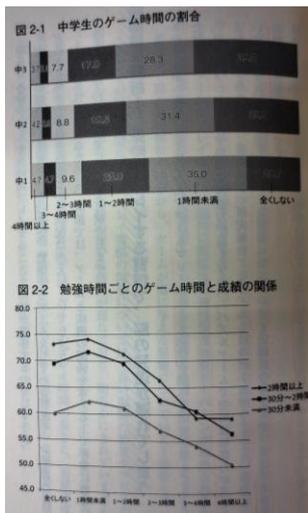
発行：日本のお手玉の会本部 〒792-0013 愛媛県新居浜市泉池町 10 番 1 号

TEL：0897-32-0302 / FAX：0897-32-0311

e-mail: honbu@otedama.jp URL：http://www.otedama.jp

『やってはいけない脳の習慣』（下）

「自分で決めた」と感じさせる働きかけを



『やってはいけない脳の習慣』（写真右下）で、「スマホの功罪」について、次のように言っています。

「私たちは、スマートフォンのあまりの便利さに、その裏に潜む危険性を認識しにくくなってしまっているのではないのでしょうか。これまで提示してきたデータは、おそらくこうして危険性のほんの一端に過ぎないのではないかと思います。」

これまで明らかにしなかったことをまとめると、スマートフォンやLINEの使用時間が長くなればなるほど成績に与える悪影響が強くなっていくということ、特にこの影響は勉強時間が長いからといって影響が弱まることはないため、勉強しているからといってスマートフォンやLINE等をしていてもいいということにはならないことが分かりました。」

では、どのような対策を講じればよいのでしょうか。

「できる対策としては、子どもにスマートフォンを持たせない、持たせることを考えている場合には、導入を遅らせることが第一でしょう。もうスマートフォンを持っている場合には、できるだけ使わせない、もしくは使わせたとしても1時間未満に抑えることが重要でしょう。」(写真左上：中学生のゲーム時間の割合と勉強時間ごとのゲーム時間と成績の関係)

なぜなら、「スマートフォン使用時間が1時間未満と答えた群が、学業成績が最も高いことが示された」からです。重要なことは、「メディアを問題視するのではなく、リスクを正しく知ったうえで理解して使用する、使用させることだと思います」と言っています。

また、先生や親がスマートフォンの使用を制限するのではなく、子ども自身が「自分にとって大切なことだから勉強しよう」というように、周りが仕向けることが大切です。実際の調査結果のグラフを見せながら、子どもたちが主体的に研究データを読み取り、発見し、考えることが大切です。



子ども自身が、「2時間以上勉強しても、4時間以上スマホやケイタイを使うと、勉強を全くしない人と同じ点数になってしまう。脳の働きが弱くならないように考えて行動する。そして、勉強をたくさ～して夢がかなうようにしたい」というようにしたいものです。

ゲーム依存は「お手玉」で立ち直らせる

日本大学の森昭夫医学博士(日本のお手玉の会顧問)は、著書「ゲーム脳の恐怖」(NHK生活人新書)や、「ネットゲ脳、緊急事態」(主婦と生活社)の中で、「ゲーム依存から立ち直るには、お手玉をするとよい」とすすめています。これから、ますますお手玉が、注目されることになるでしょう。「お手玉」で脳を活性化することを心がけましょう。

