



*学校便り作成にあたり、生徒の文章や写真を使用する場合があります。長田中学校個人情報取扱規程を遵守しておりますが、お気付きの点がありましたら学校までご連絡ください。

スマホが学力を「破壊」する、成績不振は勉強不足や寝不足ではなかった新事実 ～中高生 4 人に 1 人が「ネット依存」の恐ろしさ～

次の記事は、8月27日に「東洋経済 education×ICT」に掲載された東北大学応用認知神経科学センター榎 浩平助教授と編集部が執筆したネット記事です。

「スマホを触ってばかりいると成績が下がる」。その原因を、「スマホを使用している分だけ勉強や睡眠にあてる時間が短くなるから」と考える人は多いだろう。しかし、東北大学加齢医学研究所が宮城県仙台市教育委員会と共同で行っている調査からは、ある驚くべき結果が得られたという。

1 中高生の4人に1人が「ネット依存」

総務省の調査結果（『令和5年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書』）によると、2023年時点でインターネット依存傾向の人の割合は7.4%と報告されています。年代別に見ると10代が最も高く、24.8%と過去最高の数値となっています。実に中高生の4人に1人がネット依存の疑いがあるのです。

下の表は、インターネット依存傾向を測るヤング8項目基準という質問項目です。上記の調査でも用いられています。8項目のうち5つ以上が該当すれば、依存傾向と判定されます。2024年現在、ネット依存やスマホ依存は「病気」として認定されておらず、診断基準は確立されていません。自身の生活習慣を顧みる目安として、回答してみてください。

【ヤング8項目基準】

- 1 ネットを利用していない時も、ネットのことを考えている
- 2 より多くの時間、ネットをしないと満足できない
- 3 ネットの利用時間をコントロールしようとしても、うまくいかない
- 4 ネット利用を控えようとすると、落ち着かなくなったり、いらいらしたりする
- 5 もともと予定していたよりも長時間ネットを利用してしまう
- 6 ネットのせいで、家族・友人との関係が損なわれたり、仕事や勉強などがおろそかになりそうになっている
- 7 ネットを利用している時間や熱中している度合いについて、家族や友人に嘘をついたことがある
- 8 現実から逃避したり、落ち込んだ気分を盛り上げるためにネットを利用している

（出所）総務省「令和5年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書」

ネット依存の代表的な症状として、不安や抑うつ、イライラなど、精神に不調が表れます。また、睡眠不足や生活リズムの乱れを伴い、遅刻や欠席が多くなります。家族や友人との衝突も増え、社会的に孤立してしまうこともあります。

一般的に、依存対象と接し始める時期が早いほど、依存症のリスクは高まります。そのため、お酒やたばこは20歳まで禁止されているわけです。依存性のあるものと上手に付き合うためには、自分をコントロールする自己管理能力が必要です。私たちのおでこの裏側には「前頭前野」という脳の領域があります。前頭前野は、知的な活動をする上で必要な「認知機能」や、社会生活を営むうえで必要ないわゆる「非認知能力」を支えています。前頭前野のはたらきによって、ヒトは感情や行動を理性的に制御することができます。しかし、未成年の前頭前野は発達の上にあるため、自分をコントロールすることが成人よりも難しいのです。

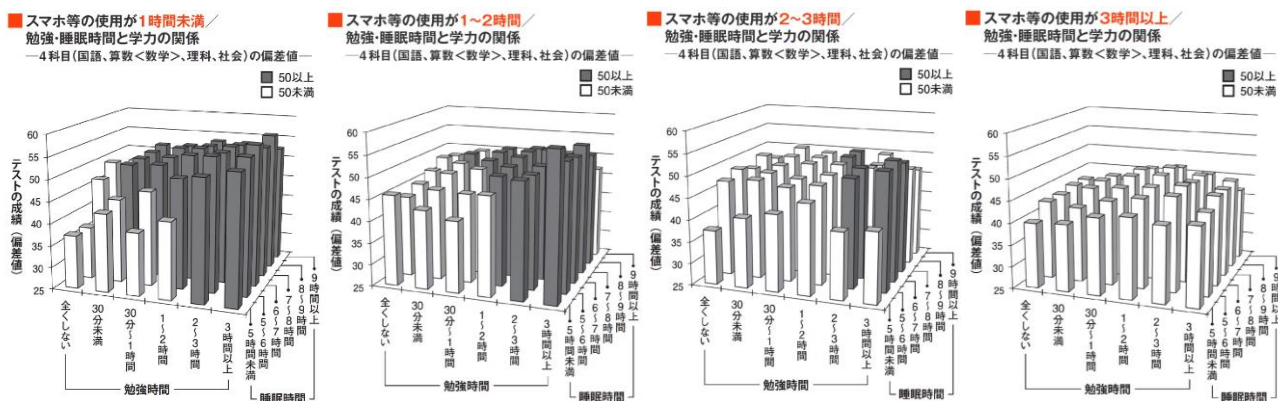
2 スマホが学力を「破壊」している

「スマホをたくさん使う子は勉強をしないから、あるいは寝不足だから、学力が低いのは当然だろう」私たちも初めはそう考えていました。しかし、勉強と睡眠の影響を考慮した分析をした結果、驚くべき事実が明らかとなったのです。



次のグラフは、平日1日当たりのスマホ等の使用時間が「1時間未満」の子どもたちを対象とした、勉強・睡眠時間と成績の関係を表しています。縦軸が「テストの成績」、横軸が「勉強時間」、そして奥行きが「睡眠時間」の3次元グラフで示しています。標準学力検査の偏差値50以上を灰色、50未満を白色の棒で色分けしています。グラフの右奥側、つまりたくさん勉強をしていてかつ、たくさん寝ている子どもたちほど、成績が高いことが読み取れます。(下図左)

ここから、スマホ等の使用時間を1時間ずつ延ばしていきます。長時間スマホ等を使っても、勉強や睡眠の時間をしっかり確保していれば問題ないとしたら、グラフの形は変わらないはずですが、逆に、スマホ等の使用が学力へ直接的な影響を与えているとしたら、成績上位を示す灰色の棒の数が減っていくはずですが。それでは結果を見てみましょう。



スマホ等の使用時間が長くなればなるほど、灰色の棒の数が明らかに減っていく様子が見てとれます。衝撃的なのは「3時間以上」の結果です。(上図右) 灰色の棒が1本も残りませんでした。この結果からわかることは、スマホ等を1日3時間以上使用している子どもたちは、どれだけ勉強を頑張っても、きちんと寝ていたとしても、成績が下位に沈んでしまっているということです。つまり、スマホをたくさん使う子どもたちは勉強をしないから、あるいは寝不足だから成績が低いというわけではなかったのです。この結果から、スマホ等の使用は子どもたちの学力に直接的な悪影響を与えている可能性が高まってきたのです。

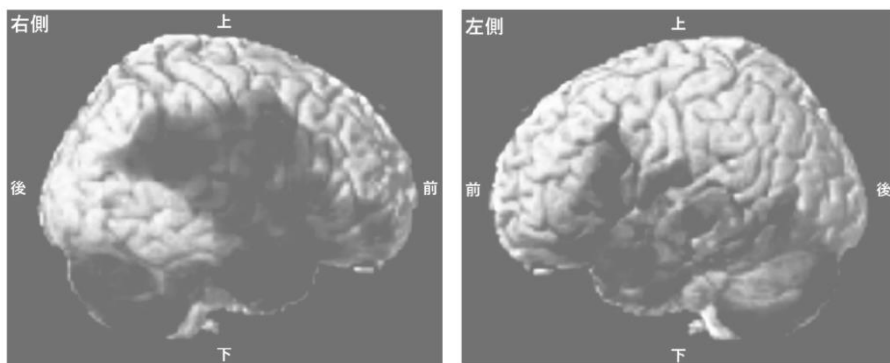
3 スマホの使用で脳の発達が阻害される

東北大学加齢医学研究所では、約5~18歳の子どもたち223名の脳をMRIで計測し、3年間の脳の発達とインターネット使用習慣との関係を調べました。

アンケート調査により子どもたちのインターネット使用習慣を尋ね、同時に言語能力に関する知能検査を行いました。そして、脳の発達を調べるために、MRIを用いて子どもたちの脳の容積を計測しました。3年後に同じ計測を行った結果、インターネットを頻繁に使っていた子どもたちほど、3年間の言語能力の発達が小さく、幅広い範囲における脳の発達にも悪影響が見られました。

下の画像の黒い部分が、発達に悪影響が見られた脳の領域を表しています。前頭前野をはじめ、記憶や学習に関わる海馬、言葉や感情に関係する領域などが含まれています。どれも私たちが生きるうえで必要となる大切な機能です。特に衝撃を受けたのは、インターネットを「ほぼ毎日使用する」と回答した子どもたちの脳の発達は、ほとんどゼロに近い数値となっていたことです。

【インターネット使用によって発達に悪影響が見られた脳の領域】



生徒のみなさん、スマホに依存することなく、便利な道具として活用するためには、前頭前野を鍛え、自己管理能力を育てることが大切です。
急速に進歩を遂げる科学技術に対して、人間の「心」も共に進歩する必要があります。

(出所) 榑浩平(著)川島隆太(監修)「スマホはどこまで脳を壊すか」(朝日新聞出版)

【東洋経済 education×ICT ネット記事特集より一部抜粋】