

スマホ、ゲームと子どもたち

デジタルを制限するのは 親の責務

デジタル社会は、私たちの生活を一層便利にしてくれています。一方、携帯電話やインターネットの急速な普及により、子どもたちは、デジタルメディアが当たり前にある世界で過ごしています。しかし、0～15歳の子どもたちは、感覚やことば、音楽、芸術、人間関係などを学び、人格を形成していくとても大切な時期にいます。一方、子どもは大人に比べ、善悪の判断が未熟です。知らず知らずのうちに、スマホ・ゲーム・パソコンに手を伸ばしたり、長時間使用で脳がぼーっとしたりしていることも自覚しないまま、使用していることは、かなり危険です。「デジタル機器を与えて、あとは子ども任せ」では、親として無責任です。子どもに備わっている大切なものを失うかもしれません。そうならないためにも、デジタルと子どもたちの状況を正しく理解していきましょう。子どもにデジタル機器との適切な距離を教えることが親の責務でもあります。

本当に怖い スマホやゲームの脅威

スマホやゲームの画面に夢中になり、約束の時間を過ぎてもやめる様子がなく、身近な人の声が耳に入らない状態。そして、スマホ（ゲーム）を取り上げるとかんしゃくを起こし、周りの人や物に当たり散らす。これは、スマホ（ゲーム）依存状態です。スマホ（ゲーム）という精神安定剤が突然切れて、不安が増大することで、抑えきれない思いが爆発し、かんしゃくへとつながってしまいます。なぜ子どもはここまでスマホやゲームに夢中になるのでしょうか。

実は、スマホ（ゲーム）の開発には、人間の心理に詳しい心理学者や行動学者が関わっています。アプリ・ゲーム会社は、長時間画面にくぎ付けになるプレーヤーを増やすことで収益を上げています。プレーヤーの脳の報酬系を巧みに刺激し、ドーパミンを大量に放出させます。脳は快樂であると感じ、ますます夢中になるのです。そうして人間の脳をハッキングして、画面に夢中にさせていきます。これにより、人間にとって大切な集中力を奪っていくのです。その結果、集中が続かない、無気力で、やる気が出ない人間を作っていくのです。スマホは集中力を奪う最新ドラッグである。【アンデシュ・ハンセン「スマホ脳」新潮新書（2020）より参照】



スマホ使用、動画視聴 1 時間以上は学力低下

平成28年度に仙台市が市内全ての小・中学校におこなった調査では、スマホと学力の関係が明らかになりました。その結果によると、スマホ（LINE や Youtube, Instagram, TikTok）などの使用時間が1時間以上の場合、たとえ使うのをやめたとしても、成績が下がってしまいます。スマホの使用時間が1日2時間以上の子どもは、2時間以上勉強したとしても、スマホを持っていない学習時間が30分未満の子どもよりも成績が悪いことが分かっています。

また、インターネット動画視聴が1時間をこえると成績が伸びにくいのです。さらにインターネット動画を見ながら勉強している子どもたちは、同じ時間学習しても半分以下の定着率しかないことが分かっています。つまり、スマホや動画に注目する時間が長いほど学力は低下してしまいます。【学習意欲の科学的に関するプロジェクト（H28 東北大学加齢医学研究所・仙台市教育委員会）より参照】

子どもに買い与えるか 大人の賢い判断を

ゲームや携帯電話の購入は各家庭の自由です。「周りの子どもが持っているから」や「頑張ったご褒美のため」ではなく、子どもに買い与える際は、使用する際の危険性、生活への悪影響、将来のお子さんの姿を十分に考慮して、大人の賢明な判断をして下さい。購入後は、必ず使用のルールを設定し、長時間子どもたちがデジタルメディアのシャワーを浴びることがないようにしましょう。

家庭でしつけ 基本ルール（メディア編）

子どもの健やかな成長のためには、よく食べ、よく学び、よく動き、よく寝ることがとても大切です。良いサイクルで日常生活を過ごすことで、学習面や生活面、体力面に良い影響を及ぼしていきます。日常生活に支障が出ないよう家庭で基本ルールを定めましょう。

インターネット・ゲーム・携帯電話等の使用5カ条

- (ルール1) 使用する場合は、1日1時間以内。
(長時間使用は、学業や健康に支障が出ます。)
- (ルール2) 寝る2時間前まで、午後9時までには、通話・通信・使用を必ずやめる。
(ブルーライトが睡眠の質を悪化します。)
- (ルール3) 寝室には、ゲーム・携帯電話を持ち込まない。
(電磁波は脳波を乱し、体の不調につながる可能性あり。)
- (ルール4) 約束を守れない場合は、使用しない。
(ルールと罰則はセットが良い。)
- (ルール5) 学習時は、手の届く場所に置かない。
(ポケットなど手の届く範囲に置いて学習した場合に学力低下した研究結果が出ています。)