

スマホやゲームが脳に与える影響とは？

スマホ（スマートフォン）が普及しています。小学生でも持っている子がいるのではないのでしょうか。そこで、今回はスマホが脳に与える影響についてお伝えしようと思います。

スマートフォンを使い過ぎると、子どもの脳に悪影響を及ぼすことが最新の研究で明らかになっています。脳科学者で東北大加齢医学研究所長の川島隆太教授が取り組むスマホやゲームの影響に関する調査から、興味深いデータを紹介します。

1時間以上使うと成績低下

東北大と仙台市教育委員会が、小学5年生～中学3年生の計約3万7千人を対象に行った調査では、スマホの使用時間が1日1時間以上の児童生徒は、1時間未満の児童生徒に比べ家庭での勉強時間が長くても成績の伸びは不十分で、偏差値も下回っていた。また、1時間未満の児童生徒は家庭学習の時間や睡眠時間がしっかり確保でき、良い成績を残していた。

アプリ操作で集中力散漫に

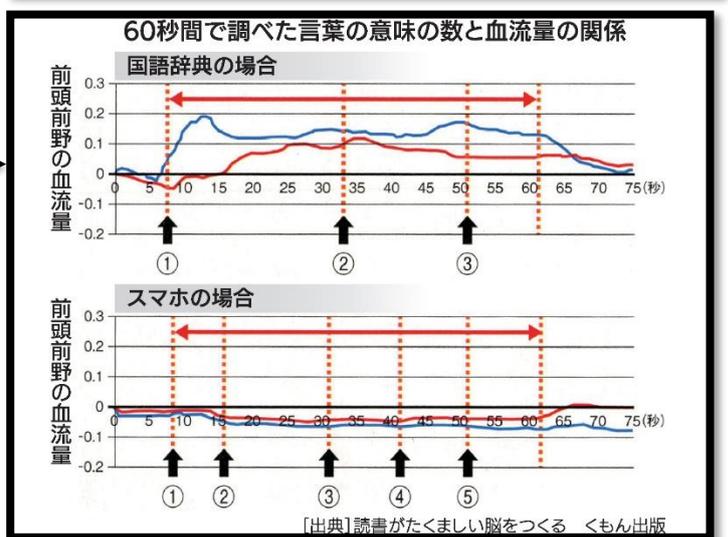
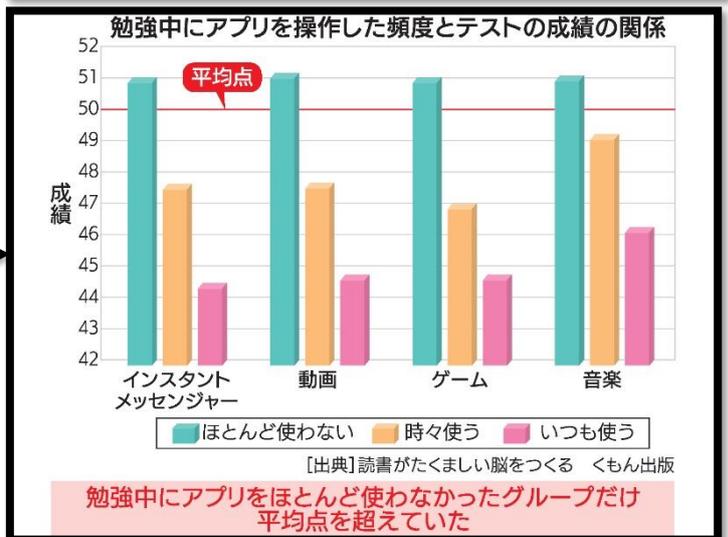
仙台市内のスマホを持つ小・中学生約2万4千人に行った調査によると、勉強中にスマホで複数のアプリを操作する「マルチタスク」を行っている児童生徒はテスト成績が低い傾向にあった。

感情や思考、記憶をつかさどる脳の「前頭前野」は、スマホの使用時やLINEでのメッセージのやり取りの際、安静時よりも活動量が少なくなる「抑制現象」が生じることが分かった。

スマホでは脳が活性化せず

例えば、国語辞典とスマホを使って60秒間言葉の意味を調べた時、脳がどう働くか調査した結果、国語辞典では三つの言葉の意味を調べることができ、前頭前野の血流量が増え、活発に働いていた。しかし、スマホでは五つの言葉の意味を調べることができたが、前頭前野の血流量は少なく、活発に働いていなかった。

【参考資料：四国新聞（webサイト）】



「スマホは便利だが、使い過ぎはよくない」ということが科学的にも証明されているようです。スマホ・オンラインゲームについては、ご家庭でもお子さんと話し合っ、ルールづくりをしっかりとしてみてください。