福山市立御幸小学校
みゆきだより
２０２５年（令和７年）
３月４日
NO．１９

【学校教育目標】
自ら考え　行動し　挑戦する子どもの育成　―自考・自行・自挑―

スマホと脳の関係について～

校　長　　花　田　　修

便利な時代になってきました。脳科学者たちは、子どもたちの脳発達の状況をMRI画像によりリアルタイムに把握できるようになっているのですから、科学技術の進展に驚いてしまいます。

２月２０日（木）に福山市役所で行われた研修会で「スマホはどこまで脳を壊すか」の著者である東北大学・医学博士の榊浩平さんの講演を聞きました。本校ＰＴＡ渡邉会長も同じくその講演を聴かれていて、講演後、２人で「この講演の内容、スマホの怖さを保護者のみなさんにも伝えたいですね。」と共通認識を持ちました。

私にとって最も印象深い気づきとして、「スマホの長時間利用によって、脳の前頭前野に大きな損傷・ダメージを受けてしまう」ということでした。前頭前野は、考える力、覚える力、理解する力といった知的活動に関する機能や言葉を話したり、相手の気持ちを推し量ったり、感情を制御するコミュニケーションに不可欠な機能も支えています。

この前頭前野に関わって、子どもたちの学力と関係のある例を一つ紹介します。榊さんが示したデータに、小５～中学生を対象にした調査（仙台市約４万人対象、2017年調査）結果のグラフ「スマホ等の使用時間と学力の関係」がありました。スマホを平日で１日１時間以上使用する（勉強以外の目的でゲーム、動画、SNS などの利用）子どもたちから一気に学力の低い層が多くなるデータがありました。２時間、３時間、４時間とスマホ使用時間が長い

子どもほど学力低下につながることが一目瞭然でした。

また、毎日スマホ等を３時間以上使う子どもたちは、どれだけ勉強を頑張っていても、きちんと睡眠時間を確保していたとしても成績が平均以下に沈んでしまうこともデータから読み取れました。1 日に３時間以上、スマホを使用することは、前頭前野を内側から損傷させていくこと、脳の機能低下をまねくばかりか、認知症と同じように脳の萎縮も見られるということを聞いて、恐ろしいなと感じました。

スティーブ・ジョブスは自分の子どもには iPad も iPhone も触らせなかった、という有名な話があります。欧米のＩＴ企業の関係者の多くも、我が子のスマホ等の利用については、「平日禁止で週末だけ許可する」「14 歳まで与えない」「使用時間を制限する」「寝室には持ち込ませない」等の厳格なルールを設けているのが一般的だそうです。特に、10 歳以下の場合は、スマホ等の依存症・中毒になりやすいと考えられています。彼らは、スマホ等の利用が青少年の脳に与える悪影響をよく理解しています。

スマホは利便性に優れ、今や生活に欠かせない必需品ですが、使用時間・頻度が日常生活に支障をきたす、子どもが毎日スマホばかりに膨大な時間を要することは危機的状況と言えます。

便利なものだからこそ、適切・適正に取り扱い、自分をコントロールしながら使用する力が求められます。スマホの便利な世界に浸りすぎ「文章が読めない」「ものを考えられない」「何かに集中して取り組むことができない」人々が増えてきたといった声もよく耳にします。

すべての子どもたちがスマホを持っているわけではありませんが、スマホをはじめとしたネットメディア・ゲーム等との付き合い方について、ぜひ各家庭の実態に照らして、家族で話題にして話し合ってください。

参考文献「スマホはどこまで脳を壊すか」著者：榊浩平、監修：川島隆太