

今回はスマホについて述べます。君たちの多くはスマホを所有しているのではないのでしょうか。スマホには、インターネット検索、音楽プレーヤー、アプリケーション、読書など、多くの点でメリットがあります。一方で、使い方を間違えると、依存症、健康被害、高額請求などのデメリットもあります。

君たちは、そのスマホについ手が伸びてしまっていないですか。勉強しているとき、食事しているとき、テレビを見ているとき、就寝するときなど…。入浴時に利用するための防水ケースというものまで販売しているから驚きです。メッセージが来ていないか、SNS に「いいね！」がついていないかなど、つい気になってしまいスマホをいじってしまう人はいませんか。

勉強するときはスマホから距離を置け

私がクラスの生徒たちに対して、「自宅で勉強するときは、スマホから物理的に距離を置くように。」とよく話しています。記憶力と集中力に関するところある研究によると、500 人の大学生のうち、スマホを教室の外に置いた大学生の方が、スマホをサイレントモードにしてポケットに入れた大学生よりも良い結果が出たそうです。つまり、ポケットにスマホが「存在する」だけで、記憶力や集中力に影響が出るということです。サイレントモードにしてポケットにしまってあるから大丈夫、という話ではないわけです。「スマホのことを考えないようにしなくては。」という思考プロセスが脳を消耗しているようです。よって、勉強するときはスマホをサイレントモード（あるいは電源 OFF）にした状態で別の部屋に置き、スマホを気かけない工夫をしてみてください。

知能を高めるには頭を使え

イギリス・ロンドンのタクシー運転手は地図やカーナビ、GPS が無くても目的地に客を運んでくれます。しかも、目的地までの道にどのような店やホテルがあるかなども把握しており、ロンドン市内のありとあらゆる交通情報を記憶しているそうです。ロンドンでタクシー運転手になるには、The Knowledge（ザ・ナレッジ）と呼ばれる世界一難しい試験を合格しなくてはならないそうです。“knowledge”とは日本語で「知識」のことであり、一方通行や行き止まりがあることを含め、ロンドン市内の2万本の道路と5万箇所の施設・場所を記憶しなければならないと言われています。この試験を合格した人と一般人の脳を比較すると、合格者の脳は記憶中枢である海馬が成長して大きくなっていることがわかっています。つまり、脳を使わないでいると知能を高めることができないとされています。スマホ（ネット）に頼らず、頭を使うことを意識してみましょう。

調べる前に考えよ

スマホ（ネット）は、わからないことはすぐに調べることができるということもメリットの1つです。ニュースや出来事、天気予報、店の住所や電話番号などから、漢字、英単語、数学の解き方、歴史上の人物に至るまで、多岐にわたる情報を手に入れることができます。わからないことは調べる、という姿勢は素晴らしいことだと思います。しかし、日経サイエンスによると「グーグル効果」という考え方もあるようです。グーグル効果とは、別の場所に保存されているため脳が自分で覚えようとしない現象のことを指すそうです。グーグルで調べれば大丈夫という思考が記憶することを妨げてしまうということです。例えば、知らない漢字をスマホ（ネット）で調べたとしても、記憶には残りにくいということが判明しています。店の電話番号程度の情報であれば、ネットで調べてもよいかもしれませんが。しかし、君たちが学んでいる学問については、少し面倒なことをしてでも調べることが必

要であると思います。自分が持っている教科書、参考書、辞書などを駆使してようやく手に入れた知識はきっと忘れにくい知識となるでしょう。仮に自分で一生懸命調べてもわからなければ、先生方に質問すればよいのです。

スマホを上手にコントロールせよ

スマホは非常に便利なツールです。現代人の生活の一部になっていると言っても過言ではありません。しかし、最初にも述べたようにスマホによるデメリットがあることも知っておかなければなりません。Apple で知られるスティーブ・ジョブズは自分の子供に iPhone や iPad を与えていなかったそうです。それは、彼がこれらの機器がもつ害や危険性を知っていたからです。また、スティーブ・ジョブズの他にもビル・ゲイツ（マイクロソフト社）、クリス・アンダーソン（3D ロボティクス社）などの IT 業界を牽引した張本人たちも、自分の子供にデジタル機器の使用を制限していたそうです。君たちに今すぐスマホを手放せと言っているわけではありません。家庭の事情でスマホを所有している人もいれば、すでに家庭でルールを設けてメリハリをつけて利用している人も中にはいると信じています。しかし、今まで何も考えず、自由奔放にスマホを使っている人がいるのであれば、この際に使い方を見直してみてください。今回挙げたスマホに関することは氷山の一角です。スマホを利用する者として、メリットとデメリットをしっかりと頭に入れておき、勉強するときは気かけないようにする、就寝するときは他の部屋に置いておくなどといったメリハリのある使い方をしてみましょう。

参考文献

1. アンデシュ・ハンセン（2020）『スマホ脳』新潮社
2. UT NEWS Jun 26, 2017 “The Mere Presence of Your Smartphone Reduces Brain Power, Study Shows” <<https://news.utexas.edu/2017/06/26/the-mere-presence-of-your-smartphone-reduces-brain-power/>>
3. The New York Times Style Magazine Nov. 10, 2014 “The Knowledge, London’s Legendary Taxi-Driver Test, Puts Up a Fight in the Age of GPS” <<https://www.nytimes.com/2014/11/10/t-magazine/london-taxi-test-knowledge.html>>

5月予定 月訓：『遵法』

1	土		17	月	QU アンケート
2	日		18	火	1 学期中間試験①
3	月	憲法記念日	19	水	1 学期中間試験②
4	火	みどりの日	20	木	1 学期中間試験③
5	水	子供の日	21	金	1 学期中間試験④
6	木		22	土	
7	金	電気基礎認定試験	23	日	
8	土	受験対策講座②（I 類）	24	月	学年朝礼 身だしなみ指導
9	日		25	火	体力テスト①
10	月	前期生徒会役員選挙 チャレンジ0 週	26	水	体力テスト②
11	火	尿検査 執行部合同会	27	木	体力テスト予備日
12	水	尿検査 内科検診	28	金	1限 防災訓練 2～4限 体育大会全体予行
13	木	内科検診	29	土	受験対策講座③（I 類）
14	金	内科検診	30	日	第1回実用英語技能検定（一次）
15	土		31	月	全校朝礼
16	日				