

## あいさつで 笑顔いっぱい 西牧野小

|   |                  |           |  |
|---|------------------|-----------|--|
|  | <h1>西牧野小だより</h1> | 2月<br>13号 | 枚方市立西牧野小学校通信<br>Tel 050-7102-9116<br>FAX 072-851-0035<br>令和8年1月30日<br>校長 青木 智充 |
|---|------------------|-----------|--|

まだまだ寒い日が続いますが、暦の上ではまもなく立春を迎え、春の足音が聞こえ始める頃となりました。

さて、学校自己診断アンケートの自由記述でも保護者の方よりタブレット端末（ICT）の活用における学習効果や、お子様の健康面（視力等）への影響について心配の声が上がっております。

さて、去る1月27日、大阪府公立小学校教育研究会にて行われた講演会に参加してまいりました。講師は、東北大学応用認知神経科学センター助教であり、医学博士の榎 浩平氏です。

『「スマホ時代に育つ子どもたち」～脳科学の視点から考える、教室と家庭の役割～』と題された講演は、現代の子どもたちの脳の発達とデジタル機器との付き合い方について、科学的根拠（エビデンス）に基づいた非常に示唆に富む内容でした。その一部を皆様にも共有させていただきます。1つの知識として、参考にしていただければ、幸いです。

### I. 「夢の扉を開ける脳」前頭前野を育てよう

人間の脳には「前頭前野」という、思考や感情のコントロール、目標に向かって頑張る力を司る重要な場所があります。榎先生はこれを「夢の扉を開ける脳」と表現されました。

この前頭前野は、「簡単な計算」や「音読」をしている時に活発に働きます。読み書き計算という基礎基本は、時代遅れどころか脳を活性化させる「脳の全身運動」なのです。この「前頭前野」は、筋トレと同じで使わなければ育たず、衰えてしまいます。特に9歳から18歳頃の思春期は、この部位が最も発達する一生に一度の黄金期です。

一方で、ゲームやスマートフォンを操作している時、この前頭前野はほとんど働いていない（真っ白な状態）ことがMRIの研究で分かっています。決してデジタル機器が全て悪というわけではありませんが、使いすぎは「我慢する力」や「思考する力」の未発達につながるリスクがあります。

### 2. 「ながら勉強」の落とし穴

講演の中で特に衝撃的だったのは、学習への影響です。

仙台市の7万人のデータによると、\*スマホの使用時間が長いほど学力が低い\*傾向にあり、特に「勉強中にスマホを触る（ながら勉強）」ことの弊害は深刻です。「スマホを気にしながら3時間勉強しても、脳には30分の学習効果しか残らない」

これは、脳の注意が分散してしまうためです。「紙の辞書」で調べることは脳を働かせますが、スマホ検索は脳が記憶に残そうとせず、ただの作業になってしまう「グーグル効果」も指摘されました。学習中は電源をオフにする、リビングに置くなど、環境づくりが不可欠です。

### 3. 「自助・共助」で子どもたちの未来を守る

私たちは、デジタル機器を単に禁止するのではなく、「科学技術と人類がいかに健康的に共生できるか」を考えなければなりません。これは、災害時に自分の身を守る「自助」、地域で支え合う「共助」の考え方によっています。

学校といたしましては、ICTに過度に依存することなく、お子様の発達段階に合わせた「バランスの取



れた学習環境」の提供に努めてまいります。

#### 4. 家族で取り組む「スマホ・ルール」プロジェクト

では、私たちはどうすればよいのでしょうか。榎先生は「ただ禁止するのではなく、対話が重要」と仰いました。そこで提案されたのが、以下のプロジェクトです。

##### 【家族みんなでスマホルール・プロジェクト】

1. リスクを知る： スマホが脳や学力に与える影響を親子で学ぶ。寝る前のSNSや動画は脳を興奮させ、睡眠の質を著しく下げます。寝る前と起きた直後にスマホを触らない環境を作りましょう。
2. 家族で話し合う： 一方的に押し付けず、子どもの意見も聞く。
3. ルールを3つ決める： 「夜〇時まで」「勉強中はリビング」など。
4. 2週間チャレンジ： 親も一緒に守ってみる。
5. 振り返り： うまくいかなかったら、また話し合って修正する。

ポイントは「親も一緒に取り組むこと」です。子どもにだけ我慢させるのではなく、大人もスマホを置いて、目を見て話す時間を増やすこと。それが、子どもの脳と心を育てる一番の栄養になります。

#### 5. ネットの情報よりも、目の前の我が子を

インターネットには無数の子育て情報が溢れていますが、榎先生は「ネットを見ないで、目の前のお子さんを見てください」と結ばされました。

AI時代だからこそ、私たち人間に求められるのは、時間を共有し、体験や感情を分かち合うことです。学校においても「教育に愛と理念を」持ち、一人ひとりの子どもたちと丁寧に向き合い、保護者の皆様とともに「自ら考え、コントロールできる子」を育てていきたいと強く感じました。

ご家庭でもぜひ一度、スマホやゲームとの付き合い方について、話題にしていただければ幸いです。