

「自制心と自律の精神」

電車内にて

7月に入りいよいよテストが近づいてきました。毎日電車の車内で高校生を見かけるのですが、北須磨高校の生徒と思われる人が、参考書？片手に乗っている姿を多く見かけます。スマートフォンに見入っている人が多い中、北須磨高生は自制心と自律の精神を持っていると感心しています。

先日「脳トレ」で有名な東北大学川島隆太教授の「家庭学習時間とスマホ・ケイタイの使用時間と数学のテストとの関係」を表すグラフを目にする機会がありました。毎日2時間以上勉強をしても、スマホ・ケイタイを3時間以上使用すると、全く勉強しない人よりも点数が下がっていました。3時間も使用しないと思われるかもしれませんが、

通学車内往復30分+休憩時間30分+昼休み30分+塾往復30分+自宅1時間
それぞれトータルの時間ですから、簡単に3時間以上になります、当然3時間以上使用していないから良いのではなく、長時間の使用は神経細胞、特に前頭前野等の働きを弱くし、学習や集中力・コミュニケーション力等の知的活動に大きな影響を与えるそうです。

便利な機器をうまく使いこなして、自分自身も成長して欲しいものです。

