



# 大森二中だより

令和4年度 大森二中の合言葉「思いやり」  
スローガン 笑顔満開 いつも心に太陽を！

令和4年度  
2学期 終業式号  
大森第二中学校  
校長 成清敏治  
電話 3762-6456

## 「オンライン脳」・・・スマホやゲームと賢く付き合うために

明日から17日間の冬休みに入ります。夏休みに比べれば期間は短いですが、それでも学校生活を離れて、自分で計画を立てて様々なことを探究・追究できる期間でもあります。ただし、心配な面もあります。それはスマホやゲームなどに夢中になってしまうことです。最近、1冊の本を読みました。『オンライン脳』という本です。東北大学が実験を行い、その数値に基づいて問題を提起しています。リモートが続くと脳は大きなダメージを受け、発達不全や集中力の低下、学力低下やうつ病の発症などを引き起こすというものです。その1つの例を取り上げて、皆さんのスマホや電子機器への注意喚起をしたいと思います。

スマホやSNSで注意すべきことは、注意力の欠けることだと言われています。心理学の世界に「スイッチング」という言葉があります。何かに集中している時に妨害が入り、別のことをやり始めることが何度も繰り返されて、1つのことに集中する時間が極端に短くなる状態を言います。スマホの長時間使用やアプリをたくさん使用している人ほど、学力が低いことがデータで示されています。集中力と関連があるようです。次から次へと画面を切り替えることで「スイッチング」は起こり、脳にダメージを与えていることは事実です。

また、スマホが脳に影響を与えるものとして、「スクリーン・タイム」そのものが問題だという見解があります。何をするかは問わず、デジタル・スクリーン（要は画面そのもの）で作業したり遊んだりする時間が長くなればなるほど悪いことが起こるという見方です。スマホのように画面が小さければ、例えばリモートでコミュニケーションをとることは実際よりも難しくなります。さらに最近では、スマホを頻繁に使用する人ほど、感情のコントロールが難しくなったり、うつ状態になりやすかったりする影響が確認され始めています。少しずつデータが出てきているのが、スマホやタブレットなどのデジタル機器に触れているときの脳の反応が、薬物依存の患者さんが依存物質に接するときの脳の反応のパターンに極めて近い、似たような反応が現れることがわかってきました。それが「依存症」につながっているのだと思われます。オンラインへの依存は誰でも起こりうることであることから、遺伝的な要因でなく環境的な要因が主な原因だと言われています。研究が進めば進むほど、様々な脳への影響がわかるはずで

皆さんが今できることは、まずはしっかりとルールを決めて、使用する時間も決めて、賢くスマホやゲームと付き合うことです。たまには紙の本を読んだり、じっくり考える機会を作ったりしてみましょう。来年が今年よりも良い年になるよう、残りの1週間で今年を振り返り、来年の展望を考えましょう。デジタルとアナログのバランスをとった日々を過ごして、3学期も全力で頑張りましょう。  
(終業式 12月23日)