

ゲームとスマートフォン

2022.3.1

脳科学の第一人者である川島隆太先生の第3弾である。今回は、今、問題となっているゲームとスマートフォンである。いよいよ本丸に迫ってきた。

ここからは子どもたちの脳に対する危険因子について話をします。ひとつはゲームです。ゲームをしている時、子どもの脳は非常にリラックスして、思考の脳は寝ているということが脳研究でわかってきました。

リラックス状態が長く続くと学校の授業で脳の中で刻まれたはずの記憶がなくなってしまう、もしくは学校の授業を上手に受けられない脳になってしまうという負の側面があるのではないかと考えられます。ゲームは、就学前は絶対にやらせてはいけないというのが世界のコンセンサスです。

そして、今日、是非皆様方と共有したかった話題がスマートフォンです。スマートフォンを使っている時の脳活動を調べると、YouTube を見ている時やメールを書いている時、前頭前野に非常に強い抑制がかかり何も活動が起こりません。

1時間以上使っている子どもたちは、たとえ長い時間勉強をしても、ちゃんと寝ていても成績が上がってこないという事実が見えてきました。これほどスマートフォンは子どもの能力を食いつぶすのです。

そして、小さい学年ほど影響が大きいと危機感をもっています。長時間のスマホ使用は、子どもの脳発達を大きく阻害し、言語性発達は遅延します。

この文章を読むと、本当だろうかと思う方もいるだろう。学校の授業で脳の中で刻まれたはずの記憶がなくなってしまう、学校の授業を上手に受けられない脳になってしまうなど、ショッキングな表現が続く。

さらには、ゲームは、就学前は絶対にやらせてはいけないというのが世界のコンセンサスである。これほどスマートフォンは子どもの能力を食いつぶすと畳みかける。そして、長時間のスマホ使用は、子どもの脳発達を大きく阻害し、言語性発達は遅延するとの結論である。

では、どうするか。キーワードは「我慢」ではなかろうか。子どもは、ゲームもスマホも欲しいだろう。買ってほしくて、子どもの口からよく出るセリフが「みんな持っているから」ではなかろうか。みんなとは、クラスの全員なのか、自分のまわりの友達なのか。

簡単なのは、ゲームは買わない、スマホは高校に入るまで与えないである。これには、子どもも親も我慢が必要となる。ルールをつくって使わせるのが教育的だろうという考えもある。だが、実際には難しいのではなかろうか。あるいは、家庭でのルールに基づいて使うことができる子どもであれば、自律心のある子どもであろうから、他のこともうまくいくように思う。

川島先生のような専門家の話をもとに、自分の家庭ではどうしていくのがいいのか、何ができるのか、考えていくことが重要である。子どもにとって、ゲームとスマートフォンの影響は、あまりにも大きいと言わざるを得ない。