

## 『スマホが危ない』

3月14日発売の『プレジデント』の表紙が下図になります。

内容はスマホと健康との関連やスマホ自体の安全性やスマホを利用した犯罪のことなど色々興味深いテーマが掲載されていました。



2019年に文部科学省が提唱した

「GIGAスクール構想」から、日本で

タブレットを利用した学習が始まりました。

ですが、



NewSphere  
<https://newsphere.jp> · Society :

紙の本と手書きに回帰するスウェーデンの学校 学力低下を懸念

2023/10/04 — スウェーデンは保育園へタブレットを導入するなど国を挙げて教育の超デジタル化を推進してきた。そのアプローチが基礎学力の低下を招いているのではない ...

教育新聞  
<https://www.kyobun.co.jp> · article :

【北欧の教育最前線】デジタル教科書の見直しへ スウェーデン

2024/04/26 — スウェーデンでは2011年の学習指導要領にデジタル・コンピテンスが明記された。学校が重視すべき教科横断的な重要事項の一つに位置付けられている。学校 ...

クーリエ・ジャポン  
<https://courier.jp> · 教育 :

デジタル機器は学習に悪い？—欧州で始まった学校の ...

2023/09/13 — 保育園でも子供にタブレット端末を使用させるほど教育のデジタル化が進んでいたというスウェーデンでは、約1年前に就任したロッタ・エルホルム学校教育 ...

2010年からタブレットを利用した学習を実施していたスウェーデンでは、2023年から印刷された本や静かに本を読む時間、手書きの練習に重点が置かれているのだそうです。

その理由は、2016年から2021年にかけてスウェーデンの児童の読解力は低下しており、小学4年生の読解力に関する国際的な評価である「国際読解力調査(PIRLS)」において、毎年ポイントを下げていたためです。

日本の政策は世界で失敗した政策を遅れて導入するということがいろんな分野であります。大丈夫なのかとしんぱいになってしまいます。

スマホは便利な道具ですが、道具に利用されないように上手く活用していきたいので、スマホに関する怖い話題を紹介していきます。と思います。

◎スマホは依存性物質

スマホを使いすぎてしまうのは、**スマホを通じて新しい情報に触れることでドーパミンが分泌され、手軽に快楽を得られるから**です。それを味わい続けたためにその行動を繰り返すようになります。それが行き過ぎると、止めたくても止められなくなると依存症となります。

依存性物質の5つの共通点

● 気持ちよさをもたらす

● 飽きない

● 無限性

● 確実・手軽

● 一見すると安全

どうでしょう？お酒やギャンブル以上にたちが悪いものになりそうですよね。

大量に分泌されるドーパミンを調節するにはセロトニンが分泌されます。セロトニンがドーパミンのために使われ過ぎると、他の脳内神経伝達物質を調整できなくなります。そうになると、不安などの症状が現れ、うつ病になりやすくなります。

◎スマホで調べたことはすぐ忘れる？

ある情報に接したときに、「これは後でグーグルで検索できる」という気持ちがある」と記憶の定着が低下するという研究結果があるそうです。

似たような研究で、美術館で見た絵について、スマホで絵の写真を撮ると、撮らない場合に比べて絵についての記憶の定着が低下してしまうというものもあります。

どうですか？このような経験をされた方は多いのではないのでしょうか？私はよくあります。スマホで何か調べていて、気になる言葉を後で調べようと思っていたら、何を調べようとしていたかを忘れることなどよくあります。

こういうところがスウェーデンでタブレットを使った教育を止める要因ではないのでしょうか？

スマホは生活に欠かせない便利な道具です。上手く使って、道具に使われないようにしましょう。