

小・中学生における LINE・スマホの学習効果への影響



西条市医師会 会員
Kid's clinic Dr. パパ
医師 福崎 良

「スマートフォンを1時間使うごとに、算数・数学の点数が5点下がる」と聞いたらどう思いますか。東北大学は

毎年4月に行われる「標準学力調査」にいろいろなアンケートを添えて、宮城県仙台市の小学5年生から中学3年生までの生徒7万人を7年間調査しました。その結果からみえてきたことは、子どもたちが上手にスマホを使わないと2時間の学習効果が消えてしまう、という事実でした。

使用時間と成績の関係

図1・2はLINE・スマホの使用時間と成績の関係を表しています。算数・数学の勉強時間が「2時間以上」でLINEの使用が「4時間以上

上」の場合、平均正答率は約50%。一方、勉強時間が「30分未満」でLINEを「使用しない」場合、正答率は約60%です。つまり、LINEのやりすぎで勉強時間が減ったために成績が低下したのではないのです。スマホ使用の場合も、LINEほどではありませんが、同様の成績低下がありました。

図3は、スマホとLINEそれぞれの使用時間ごとにみた全教科の平均点です。スマホの場合、使用がゼロ時間の子どもよりも1時間未満の子の成績の方が良いのです。スマホを持っていても、使用時間を1時間以内に制限できる自制心の強さがあること、あるいは親子でスマホの使い方を話し合っ、決めたとおりに使えていることが理由ではないかと考えられます。一方、LINEの場合、使用しないと答えた群の平均点が最も高く、使用時間が増えるごとに成績が下がっていきました。

図1 平日のLINE等の使用時間と成績の関係(※)

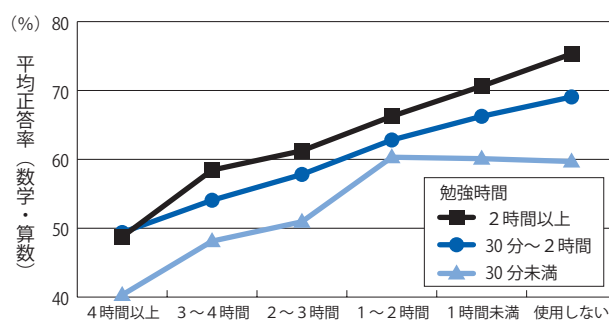


図2 平日のスマホの使用時間と成績の関係(※)

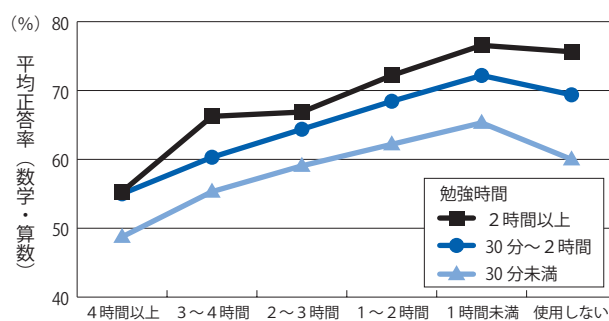
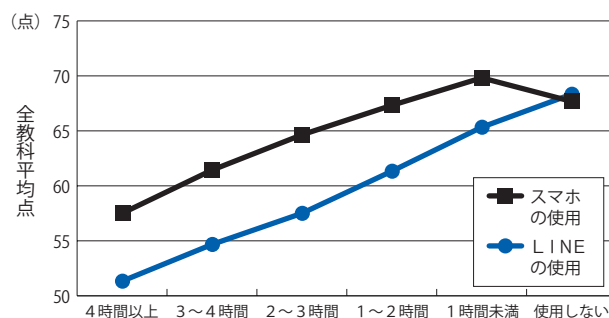


図3 平日のスマホ・LINE等の使用時間と全教科平均点(※)



スマホは多くても1時間以内での使用を、LINEなどの通信アプリはできる限り使わないことが、成績アップにつながると思います。

成績低下につながる理由

LINEの機能で特徴的なのは「既読」です。メッセージが読まれたかどうかを確認できて便利な反面、「メッセージを送る↓メッセージが来ないか確認する↓メッセージを読む」というサイクルを頻繁に繰り返すことになり、少し目を離しただけでも

何十件とメッセージがたまる状況になってしまいます。返信が来なくても、読んでいないから来ないのか、読んでいないのに返って来ないのかと気になるので、勉強への集中を妨げるでしょう。

就寝前にスマホを使用することも、成績に影響します。睡眠の質の悪化を招き、朝起きられず遅刻気味になったり、昼間ボーッとして学習への集中力が低下したりします。時間がなくて朝食を抜けば、ブドウ糖のみをエネルギー源としている脳はエネルギー不足で活動できず、学習能力を下

げることになります。成績上位者は、22時以前に就寝し毎日朝食を食べる子の割合が多かったです。

まとめ

お子さんにどうしてもスマホを持たせるのであれば、お父さんお母さんには手本となる使用をお願いしたいです。また、親子でよく話し合っ使用法を決め、実行していただきたいです。

※出典

横田晋務(2016)『やっではないけない脳の習慣』