

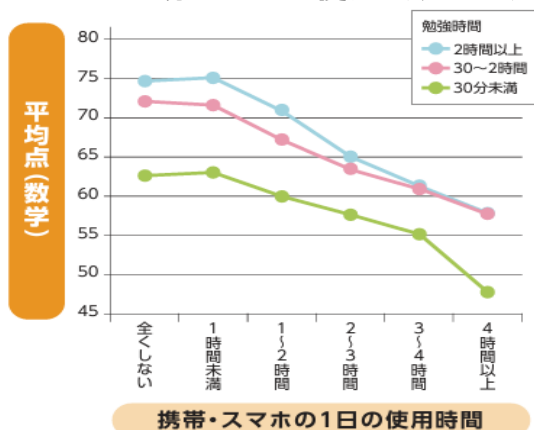
Sakura コラム 【スマホとの上手な付き合い方】

現在、小学生の約60%、中学生では約86%がスマホを所持しています。ちなみに10年前は小学生は約17%、中学生は約42%が所持していたので、ここ10年間でよりスマホが身近なものになったと感じます。スマホは本当に便利で生活に欠かす事ができないものですが、使い方によっては皆さんの『学力低下』に確実に繋がります。

(多くの大学教授や科学者の皆さんが警鐘を鳴らしています。)

そこで、今回はスマホとの上手な付き合い方についてお話していきます。

スマホ・携帯電話の使用状況と学力の関係 [引用:学習意欲の科学研究に関するプロジェクト]



携帯やスマホの使用時間が長ければ長いほど、**数学の平均点が下がっている!**

さらに驚きの結果が...

**【2時間以上勉強して4時間以上スマホを使用】よりも
【30分未満の勉強でスマホを使わない】方が平均点は低い!**

上記のデータからも分かるように、スマホの使用時間は学力に大きな影響を及ぼしている事がわかります。(この傾向は、数学のみならず他教科でも見られたそうです。)

ここに注目!

学力低下の原因 ⇨ スマホ利用で奪われる「〇〇時間」

実際のところ、スマホの利用と学力低下について因果関係は明らかになっていません。しかし、大きな要因として考えられるのはスマホ利用によって生じる【睡眠不足】です。

～睡眠不足が引き起こす様々な弊害～

◎勉強意欲の欠如 ◎集中力の欠如 ◎論理的な思考が不足 ◎記憶への支障 …etc

☆ スマホと上手に付き合う方法 ☆ ～スマホは上手に使える最強のツール!～

- ①. 時間を決めて使用する。(1日2時間まで、勉強後に1時間などルールをつくる。)
- ②. 勉強中は見えないところに置く。(机の上に置かない、電源をオフにする。)
- ③. スクリーンタイム機能を使う。(アプリごとに時間の詳細設定をする)
- ④. 使用するアプリを制限する。(特に動画視聴やゲーム類はアンインストールをする。)
- ⑤. スマホ以外の気分転換を見つける。(勉強だけでなく気分転換は必要)

～現状を見直し、今後はスマホと上手に付き合って学力向上を目指しましょう!～