

『スマホ』や『ゲーム』と『脳』の関係

みなさんが大好き（！？）なスマホやゲームをしている時、脳にはどのような影響があるのでしょうか？大切なことなので、しっかり読んで下さいね！

それでもまだ、『スマホ』や『ゲーム』を続けますか？

平成 29 年の 9 月、仙台市で「学習意欲の科学的研究フォーラム 2017」が開かれました。そこで脳科学者の川島隆太教授は以下の発表をしました。

- ・ スマホやゲームを使えば使うほど、成績は低くなる。
- ・ スマホを使うのをやめると、成績が上がり始める人が多い。
- ・ 辞書代わりにスマホを使うと脳は全く働かない。逆に、紙の辞書を使う時には脳がよく働いている。
- ・ 子どもたちの脳の発達に良いのは「読書」。読書をする時間の長い子どもたちは、脳の情報伝達がしやすい脳になっている。

ある研究では、ユーチューブやテレビを 2 時間以上見てから 100 マス計算をすると、計算を間違っただけでなく字が汚くなったり集中できなくなっただけという結果が出たそうです。

みなさんもスマホやゲーム、タブレットやテレビとの付き合い方を家族で話し合ってみて下さいね。



『スマホやゲームを使ったことにより、
学校で勉強した中身が脳から消えます。』

川島隆太 ～東北大学教授 脳科学者～

自分の部屋の目立つところに貼って、読み返すようにしましょう。