

志桜小だより



10月号

宝達志水町立志桜小学校

TEL 29-2052

FAX 29-2069

校長 松本 幸子

～自ら挑み、「高める」「つながる」「のり越える」子を目指して～



SNS と脳との関わり

夢をかなえる脳と心の育て方

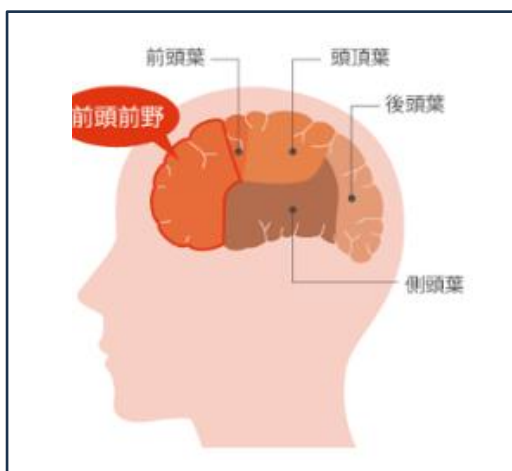
～未来のカギはスマホに負けない強い心～

東北大学 助教 榊 浩平 氏

9月17日（木）に、全校児童が榊浩平先生の上記のテーマによる講演を聞きました。

講演のキーワードは「前頭前野」です。脳の一部に当たりますが、考える・覚える・話す・仲良くする・我慢する・応援する等、知的活動の他にコミュニケーションに関係する機能もつかさどる大切なところです。（左下資料参照）脳は、使えば育ち、使わなければ育たないという特徴をもっています。そのため、脳を育てるには脳をたくさん使うことが大切です。計算をしたり音読をしたりするのも脳にとってもよいようです。「前頭前野」は9～18歳までぐんぐん育つ一方、ゲームやスマホをやりすぎると脳が育たず、「前頭前野」も働いていないことが調査で分かったそうです。

このことは、スマホと学力の関係にも影響をします。ながらスマホで3時間勉強するのと、スマホなしで30分間勉強するのとでは、学習の成果は同じだったそうです。スマホを1時間未満の使用を目安にすることを勧められました。これができる子は我慢ができ、自己管理能力が高いともいえます。本校の現状は、アンケートによると、全校児童中3割の児童がスマホを持っています。スマホを使う目的や使い方をしっかり決めておくことが大切なのだそうです。その後、各学級でスマホの使い方等について話し合ってみました。



Q

なぜ使っちゃだめなの

依存、いじめ、犯罪リスク

A

Q なんで子どもはSNSを使っちゃいけないという議論になっているの？

A TikTok（ティックトック）やユーチューブ、インスタグラムを見続けたり、友人とずっとチャットを送り合ったりして、片時もスマートフォンを手放せない子どもが増えているためです。心や体が成長期の子どもの大人に比べて経験が浅く、判断力を養っている途上です。SNSに潜む危険性を十分理解しないまま、日常生活を勉強そっちのけでSNSに夢中にな

なってしまうリスクが高いという見方があります。

Q 中毒みたいになってしまっ

たんだね。

A 運営企業はアルゴリズムと呼ばれる計算手法を使って、ユーザーそれぞれの関心に合わせたコンテンツが自動的に表示される仕組みを作っています。好みの内容が繰り返し出てくるため、特定の考え方に偏ってしまい、異なる意見を知る機会が少なくなることや認知のゆがみを生じさせるとも言われています。

Q 問題は依存だけ？

A SNSを通じて裸の写真を送れと脅される被害や、SNSの中で起きるいじめが報告されています。大阪府門真市の男子中学生は同級生からインスタグラムに「なんで4ないの？」と死を連想させる書き込みをされた。この生徒は2022年に自ら命を絶しました。いわゆる「闇バイト」に応募する、違法薬物を手に入るといった犯罪に結びつくケースも社会問題化しています。

Q 規制への反対論はあるの？

A 子どもの表現の自由を守るべきだという意見があります。また、デジタル技術・情報を適切に使う能力であるデジタルリテラシーは現代の生活に不可欠で、身に付ける機会を奪ってしまうとも懸念されています。利用を規制されたオーストラリアの子どもたちからは、友人とつながる機会、ニュースや世界の情報を得るツールを失うといった不満が出ています。

子どものSNS利用を巡るイメージ



9月21日北國新聞より

○児童の反応

・【初めて知ったこと】【びっくりしたこと】【心に残ったこと】について、トークンタイムを活用しながら、考えを交流した。



○クラスで話し合った内容

その後、自分の脳を成長させるために、どんなことが今の自分にできそうかを考えた。



3年生

講演会後の学級での話し合い

○児童の反応

- ・前頭前野について
音読や簡単な計算問題で脳がはたらくことが初めて知れた。
- ・ながらスマホ、使いすぎについて
ながらスマホは学習効果が下がったり、使いすぎは学力も低くなることが分かった。
- ・自己コントロールについて
スマホを1時間で我慢できる力が大切なことが分かった。

○クラスで話し合った内容

寝る前の使用

- ・寝る一時間前にはやめるようにする
- ・ギリギリまで使わないようにする
- ・今、使っているもので、少しずつ減らしていくようにする

使い方について

- ・時間を決めて使う
- ・遅い時間にラインなどを送らない
- ・休けいしながら使うようにする

わくわく時間

- ・ペットと遊ぶ
- ・友達や兄弟と外で遊ぶ
- ・体を動かす

5年生

10/24 (土) 10:30 さくらドーム

榊先生による大人向けのSNSに関する講演会があります。
ぜひいらしてください。