



福岡小学校 学校支援地域本部 発行（事務局：福岡小学校内 TEL：022-256-3283）

福岡児童館・福岡小学校父母教師会・福岡小学校学校支援地域本部共催

第2回 地域公開セミナー <報告>

親子で一緒に考えよう！

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～



開催日：令和5年8月23日(水) 於：福岡小学校 南校舎2階第2音楽室, 3年2・3組教室(テレビ中継)

夏休み中の8月23日(水)に第2回 地域公開セミナーを開催しました。今回は、講師に東北大学加齢医学研究所助教の榊浩平先生をお迎えして「親子で一緒に考えよう！ 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～」をテーマにお話しいただきました。参加した保護者・児童は約80名。親子での参加も多く、急遽会場を追加し、テレビ中継での聴講も行いました。

子どものスマホの使用・動画視聴により、脳の発達にどのような影響を及ぼすのかということ、データや画像を使ってとても分かりやすくお話しいただき、スマホとの上手な付き合い方を親子で一緒に考えるととても貴重な時間になりました。

【感想を紹介します】

とても分かりやすく、楽しいお話でした。息子が高学年になったら先生のお話をもう一度聞かせたいと思いました。さっそく音読を取り入れたいと思います。

スマホの使い過ぎが「脳の発達を止めてしまう」という事を子供たちと一緒に学べて大変良かったです。家庭でも忘れないよう、お互いに伝えあって管理しながら使用していきたいと思いました。

子どもに対してのみではなく、脳が衰えていく大人にも身につまされるお話でした。



東北大学加齢医学研究所 助教
榊 浩平 先生

勉強も遊びもスマホも良いバランスの上で行って行かなければいけないなあと感じました。

今までは頭ごなしにスマホ・ゲームをすると頭が悪くなるといわれて、ただ反発していたが、ちゃんと説明を聞いて理由が分かって守ろうと思えた。すごく分かりやすかった。

スマホは睡眠不足だけでなく、脳の発達まで止めてしまうことが分かった。

スマホや動画、ゲームをやることで前頭前野の働きがなくなっているのはびっくりしました。ながら勉強はあまり効果がなく、自己管理能力を育てることが重要なことが分かりました。

裏面に続きます➡

参加した保護者・児童からの質問に、榊先生がお答えくださいましたので抜粋して御報告します

Q:理想的な勉強時間、タイミングは？

A:勉強時間と成績だけの関係だけを見た場合、勉強を長時間している子供たちほど成績が高いです。ただし、勉強するために睡眠時間を削ってしまうと逆効果となってしまいます。睡眠には記憶を定着させる大切なはたらきがあるためです。同じように、読書、運動、家族や友達とのコミュニケーションなど、勉強以外にも脳の発達に重要な習慣はたくさんあります。私の意見としては、勉強ひとつだけに注力するよりも、色々なことに興味を持って取り組むことが大切であると考えています。特に低年齢の子供たちは、外に出て身体を動かし、五感を刺激し、友達と集団で遊ぶような経験を通して脳を発達させていくことが重要です。

また勉強時間に限らず、自分で決めた目標の時間を毎日続けて習慣化し、規則正しい生活習慣を送ることが大切です。タイミングは朝がお勧めです。早起きができる、夜更かしせずに済む、生活リズムが整うなどの利点があります。

Q:脳に良い/悪い習慣は？(スマホ使用、読書以外で)

A:良い習慣:睡眠、運動、コミュニケーション、朝食

悪い習慣:良い習慣の逆(睡眠不足、運動不足、孤独、乱れた食生活など)

その他、大人であれば喫煙、飲酒等が挙げられます。



Q:スマホでの学習の効果は？

A:講演中にも御紹介したように、スマホ学習では前頭前野がはたらかず記憶にも残らないため、従来の学習法と比べて学習効率が低い可能性が高いです。

また、スマホの中には学習目的以外のアプリも入っているため、学習中に集中が途切れて SNS やネットニュースを開いてしまったり、友達からのメッセージが届いて返信してしまったりするような「ながら勉強」状態に陥りやすいといった危険性もございます。

一方で、例えば通学中の電車の中など隙間時間を利用して学習を進めるなど、スマホアプリならではのメリットもあります。

すべての学習アプリについて科学的な効果検証をするのは不可能に近いので、お子さん自身でそれぞれのアプリに学習効果があるかどうかを見極めながら、上手に活用していくのがよろしいかと存じます。

下記の記事で詳しく解説していますので、御興味があれば御参照ください。

<https://president.jp/articles/-/69379>

やってみよう!
メディアコントロール

Q:スマホを上手に使いこなしている事例は？

A:家庭・学校・地域が協働して取り組みを進めていくことが理想的であると考えています。講演で御紹介した白石市さん以外の例で申し上げますと、東松島市さんでは「デジタルメディア・コントロール・チャレンジ(通称、でめこん)」を実施しています。スマホ等のデジタル機器を使いこなす方法について、子供たちが自主的に取り組みを立案、運営しています。

<https://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp/kurashi/manabu-tanoshimu/kyoiku/demekon.html>

<https://note.com/hibishinbun/n/nce43f324fc3d>

<https://note.com/hibishinbun/n/n8e41d1527f7b>



QRコード

第2回地域公開セミナー

「親子で一緒に考えよう!

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～

公開期間は

R6年3月31日まで

是非御覧ください!

榊先生、大変貴重なお話をありがとうございました!

