

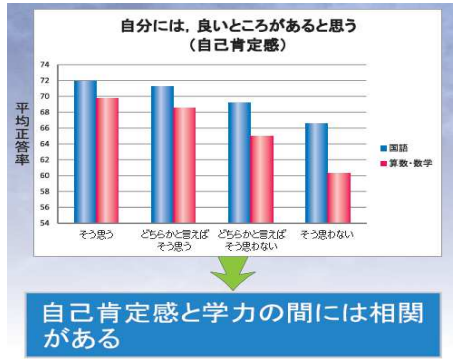
小野市教育行政顧問である川島隆太教授の最近の研究結果より『自己肯定感』『スマートフォンと学力との関係』などについてアドバイスをいただきました。また、今年度の旭丘中 PTA 教育講演会（平成 28 年 6 月 17 日）では、理科学研究所ライフサイエンス技術基盤研究センターの水野敬氏をお招きし、『疲労をためずに意欲的に生きるための脳科学～旭丘中学校の調査データから紐解く～』と題して、講演をしていただきました。本校生徒のアンケート結果を基に、“疲労と学習意欲”、“脳の発達とコミュニケーションの関係”などを分析され、中学生のこの時期に、どんな生活習慣を大切にすれば、学習意欲が向上するのか、積極的な学校生活を過ごすことができるのかを教えてくださいました。

川島隆太教授からのアドバイス

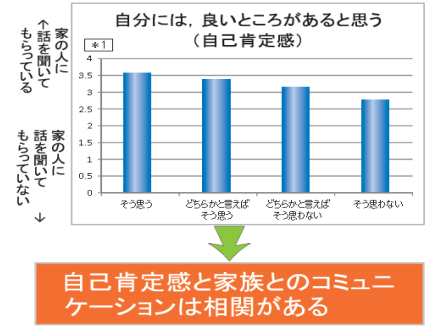
1 自己肯定感を核に据えた研究より

(1) **自己肯定感**(自分に良いところがあると思う)は、**学力・家族とのコミュニケーション**に相関

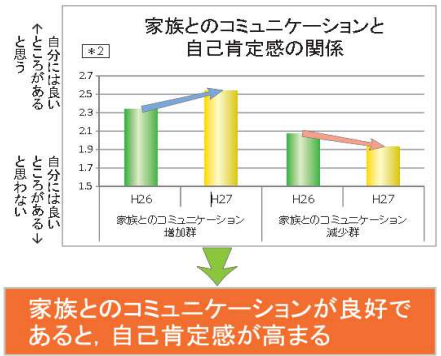
① 学力との相関 (平均正答率)



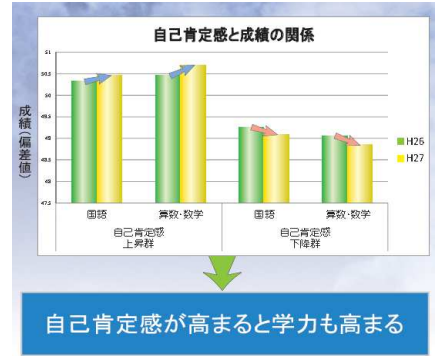
② 家族とのコミュニケーションとの相関 (家の人に話を聞いてもらっている)



◆ 自己肯定感が高まると…



◆ 家族とのコミュニケーションが増えると…



(2) **自己肯定感**(自分に良いところがあると思う)を高めるために家庭でできること

- ◆ 家族とのコミュニケーション⇒自己肯定感を高める。
 - 自分で計画を立てて、家で勉強している。(主体的・自学ノート・学習カード)
 - 一人一人の課題に気づかせ、解決のための学習方法を助言する。**家庭学習の習慣化**
 - 学校に持っていくものを前日か、その日の朝に確かめている。
 - 忘れ物が多いことは自己肯定感に影響。学習準備も自分で確実に。**自立へむけて**
 - 朝食は、主食(ごはんやパン)のほかに、おかずを食べている。
 - バランスのよい食事は、学力の伸長とともに自己肯定感も高める。**基本的生活習慣**

2 スマートフォン・LINEなどの通信アプリの使用が与える影響

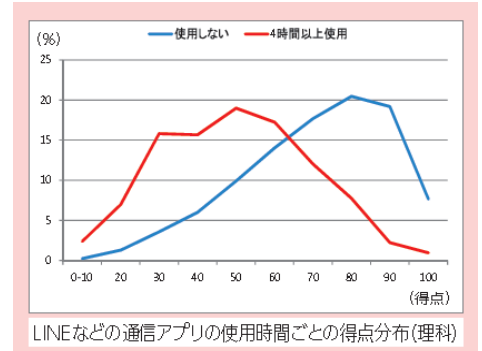
～LINEなどの通信アプリは短時間使用でも学力低下！～

(1) 使用時間が多いほど、学力が低下！

◆ LINEなどの通信アプリ (正答得点のピーク)

- ・ 使用しない 71～80 点
- ・ 4 時間以上使用 51～60 点

使用が1時間増えるごとに約4点低下。
 ◆ スマートフォン
使用が1時間増えるごとに約2点低下。



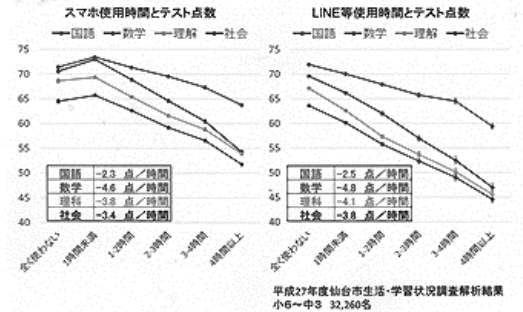
(2) 教科ごとの学力との関係

◆ LINEなどの通信アプリ

- ・ すべての教科で、短時間使用でも学力が低下している。
- ・ 探究したり、着実に記憶したりすることが求められる数学・理科・社会で大きく低下。

◆ スマホ
 ・ 1 時間を超えると、同様に学力低下がみられる。

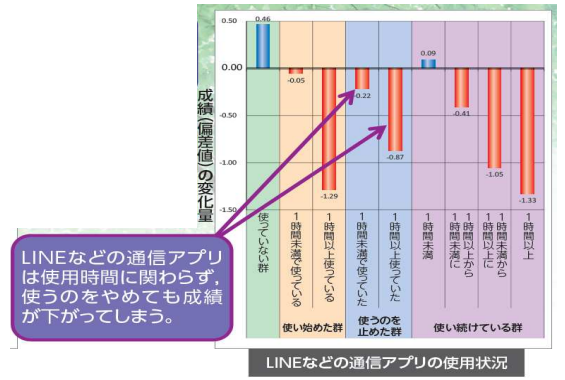
スマホ、LINE等の使用時間と学力の関係



(3) LINEの通知音だけで悪影響が出る
 → 学習中は、近くにスマホを置かない。

(4) スマホの使用は、1時間未満にしましょう！

- 使う時間が1時間未満の子どもの成績は、上がっている。
- スマホを使い始めた子どもたち。1時間以上、使っていると成績が下がる。



○これまで、スマホを1時間以上、使い続けた子どもたちは、使うのをやめても、成績は下がっている。

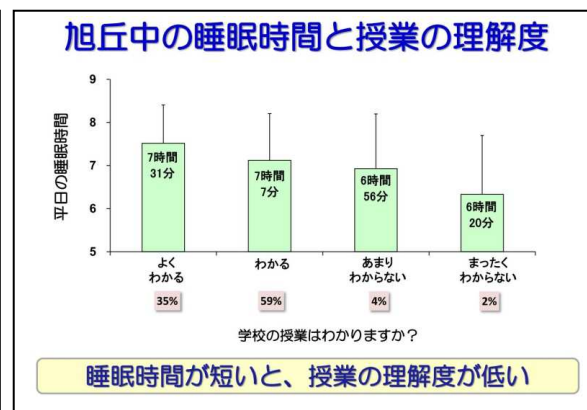
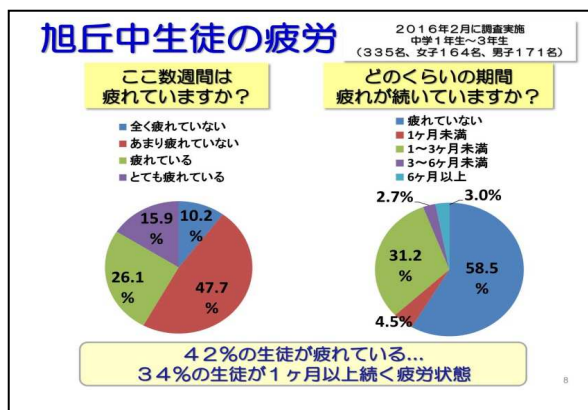
(5) LINEの使用は、短時間でも悪影響を与える。

- ・LINEなどの通信アプリは、使用時間に関わらず、使うのをやめても成績が下がってしまう。
- ・「使い始めた群」「使い続けている群」で1時間以上の使用は、成績の低下が大きい。
- ・使うのをやめても、成績が下がっている。

平成28年度 旭丘中 PTA 教育講演会

1. 生徒の実態

アンケート調査より、旭丘中学校の生徒の「42%が疲れている」さらに、「34%の生徒が1ヶ月以上続く疲労状態」と回答していました。平均睡眠時間は、中学1年で7時間50分、中学2年生で7時間15分、中学3年生6時間38分と学年が進むにつれ睡眠時間が短くなっています。また、「疲労と学習意欲」の調査では、疲れているほど学習意欲が低いことが判明しました。さらに「注意制御力と疲労・意欲」との関係は、疲労が強いと学習意欲が低くなり、注意制御力は低下します。「注意制御力と授業の理解度」の調査でも、注意制御力が高いほど、授業の理解度も高いことが示されました。疲労により脳が活動しにくくなっているというより、疲れてしまった脳は理解力が低下することがわかりました。疲れが溜まった脳は自己制御力が低下し、コミュニケーション力にまで影響します。さらに、理解力の低下が見られ、記憶力・思考力・判断力等に影響するとのことでした。

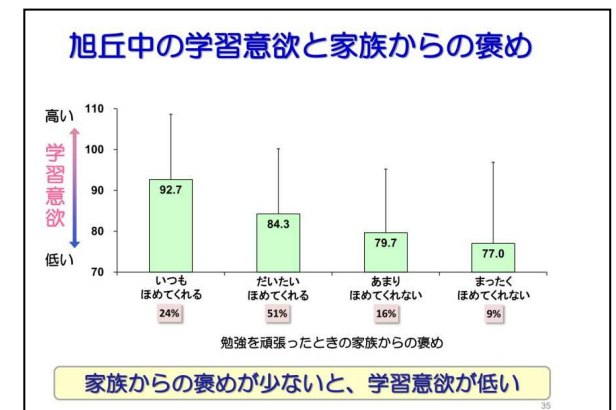
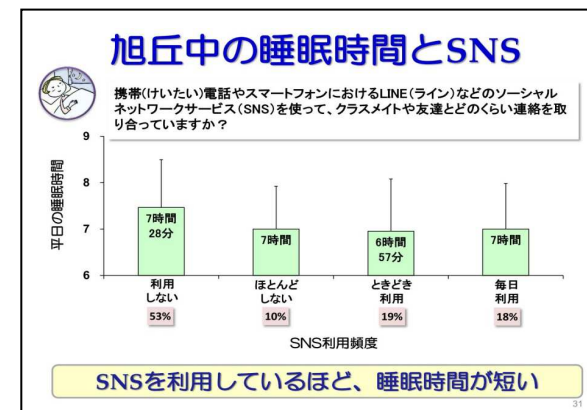


①「疲れをためない」

疲れをためないようにするためには、何よりも質の良い睡眠をとることが必要です。夜、塾に通っている生徒やその他の活動等で、中学生の活動時間が長くなり、十分な睡眠が得られていない可能性があります。塾や習い事が終わった後からの行動を振り返る必要があります。強い光は脳を昼間だと勘違いさせてしまう刺激になります。ブルーライトは、TV、PCやタブレット、スマホ等の機器類から発せられていますし、コンビニ等の照明もまた刺激になります。これが、自律神経を乱し、私たちの睡眠を乱す要因になります。そのため、本校の「スマホ宣言」を理解し、みんなで守ることが大切になります。

②家族と過ごす時間を増やしコミュニケーションを密に

「学習を頑張った時に褒めること」は学習意欲を向上させることにつながります。家族と共に過ごす時間を大切に、コミュニケーションをとることで子どもたちの学習意欲の向上が図られるそうです。「家族に褒められること」で、注意制御力が向上する一方、家族から褒められる経験が少ない生徒ほど、注意制御力が低下していきます。



講演内容から、生徒の睡眠時間を確保することで、脳の疲れをためず、生徒の学習意欲を高めることにつながることがわかりました。脳の疲労が強いほど、朝食がとれないことが多く、脳に十分なエネルギーを送ることができないため、イライラしたり、常に疲労を感じている状態が続いてしまいます。このような中で生活していると、どんなことにも集中できず、不安が募る消極的な生活に陥ってしまい、身体にも何らかの問題が起きることもあります。明るく前向きな生活を送るためにも、光と上手く付き合い、脳の疲労をためないことが重要になります。学習意欲を向上させ、充実した学校生活を過ごすためにも、この機会に家庭での過ごし方、スマホ等の利用の仕方等、話し合ってくださいませようお願いします。

2. 学習意欲を向上させる生活に

生徒の学習意欲を向上させるために、①「疲れをためない」②「学習を頑張った時に褒めること」という2つのポイントを示されました。