



会員寄稿

スマートフォン等の取扱いについて考えよう

生徒課 大塚 翔太

大洲高校では、保護者の皆様に対してもスマートフォン等の取扱いに関して、御理解・御協力をお願いしています。今ではほとんどの生徒がスマートフォン等を持っており、家庭でスマートフォン等を使用する時間が増え、それによって学習時間や睡眠時間に悪影響が出ている生徒が多くいるのではないのでしょうか。

『スマホ脳』の著書、アンデシュ・ハンセン氏は、「皆さんがスマホを手放せない理由は脳が“かもしれない”が大好きだからです」と語っています。人類は大昔、木の実があることに期待して高い木を登り続けた結果、食料にありつけたように、“かもしれない”という希望的観測が人類を突き動かし、生き延びる確率を高めてきたそうです。しかしその成功体験によって刻まれた人間の特性こそ、スマホ脳の原因であり、何か情報を得られる“かもしれない”という期待によって、SNSなどに張り付いてしまうといえます。

またSNSの運営者も、わざと依存性が高まるようにデザインをしているといい、“いいね”がつくと脳内で快楽物質ドーパミンが分泌されます。すると次はより多くの“いいね”が集まるかもしれないと、脳が一人でに刺激を求め始め、気付いたらスマホが手放せない状態になります。それはまるでギャンブル中毒者がより強い刺激を求め続けるのと同じだといえます。

スマホ脳に陥らないためにも、スマホを触らない時間をできる限り増やしていくことが必要です。また、運動はドーパミンを分泌するためとても効果的のようです。スマホを使用しないようにルールを設けたり、作業や活動等をさせてその時間は使わないようにしたりと、家庭でできることを試みてください。

スマートフォン等による様々なトラブルや学業への悪影響を未然に防ぐために、今一度、スマートフォン等の使用について、御家庭で話し合ってみてはいかがでしょうか。

文部科学省では、「考えよう 家族みんなで スマホのルール」の標語のもとに、情報モラル教育の充実を図っています。以下にその内容を紹介します。

(1) 相手の気持ちを考えて、コミュニケーションを取りましょう。

ア 相手を傷つけていませんか？（言葉やスタンプの使い方）

イ 無断で撮影していませんか？（肖像権）

ウ 夜遅くに連絡していませんか？（何時までなら）

(2) スマホやネットに夢中になりすぎないようにしましょう。

ア 長い時間、遊びすぎいませんか？（睡眠不足・体調不良）

イ 購入しすぎていませんか？（高額な支払いとなってしまう）

ウ 登録してもいいのでしょうか？（個人情報）

(3) 犯罪の加害者や被害者にならないようにしましょう。

ア そのネット掲載やダウンロード、違法かも？（著作権）

イ 悪口はやめましょう！（人権侵害）

ウ 信用してもいいのでしょうか？（生命、身体に関わる深刻な事件の被害者）

(4) 個人情報（写真を含む）は、ネットに載せないようにしましょう。

ア 個人が特定される書き込みなどはしていませんか？（知らない第三者に自分がどこのだれか調べられ、個人情報を公表）

イ 迷惑をかけることはやめましょう！（ネットで拡散されて大問題）

ウ 裸に近い写真の送信はやめましょう！（画像の拡散・リベンジポルノ）

