

携帯電話・スマートフォン 学習会

NPO法人 支援機器普及促進協会 理事長
京都市携帯電話市民インストラクター
高松 崇

自己紹介

1975年 長岡第四小学校卒業

(学校の出来た次の年に入学しました)

1978年 長岡第三中学校卒業

(第1期の卒業生です)

1981年 京都府立乙訓高等学校卒業

(まだ私服でした)

1986年 関西大学 経済学部卒業

(京都YMCAでボランティア活動)

20年間 サラリーマン時代

2006年 独立 memis創業

2011年 NPO法人支援機器普及促進協会設立

スマホの使いすぎによる 勉強への悪影響は？！

考えられるだけ書き出してみよう！

スマホ怖さ度チェック. 1

スマホの使いすぎによる勉強への悪影響
考えられるものを書いてみよう！！

_____年 _____組 _____班

スマホ怖さ度チェック. 1

スマホの使いすぎによる勉強への悪影響
考えられるものを書いてみよう！！

_____年 _____組 _____班

視力・姿勢が悪くなる

コミュニケーションが苦手になる

学習時間が減っていく

集中力が落ちる

書くこと・読むことが難しくなる

急性内斜視になるリスク

では、どの様な使い方をすれば、視力の低下を防ぐ事が出来るのでしょうか？

■ 適度な休憩を挟む

長時間、近い距離を見続ける事が、眼の筋肉へ過度な負荷を与える事によって、眼精疲労が溜まり視力が低下してしまいます。PCやスマホを使う場合は、1時間に1分で良いので、軽く目を閉じて眼球を上下左右に動かすなど、眼の筋肉のストレッチを行なうと良いでしょう。

■ 遠くを見る=眼の筋肉を休ませる

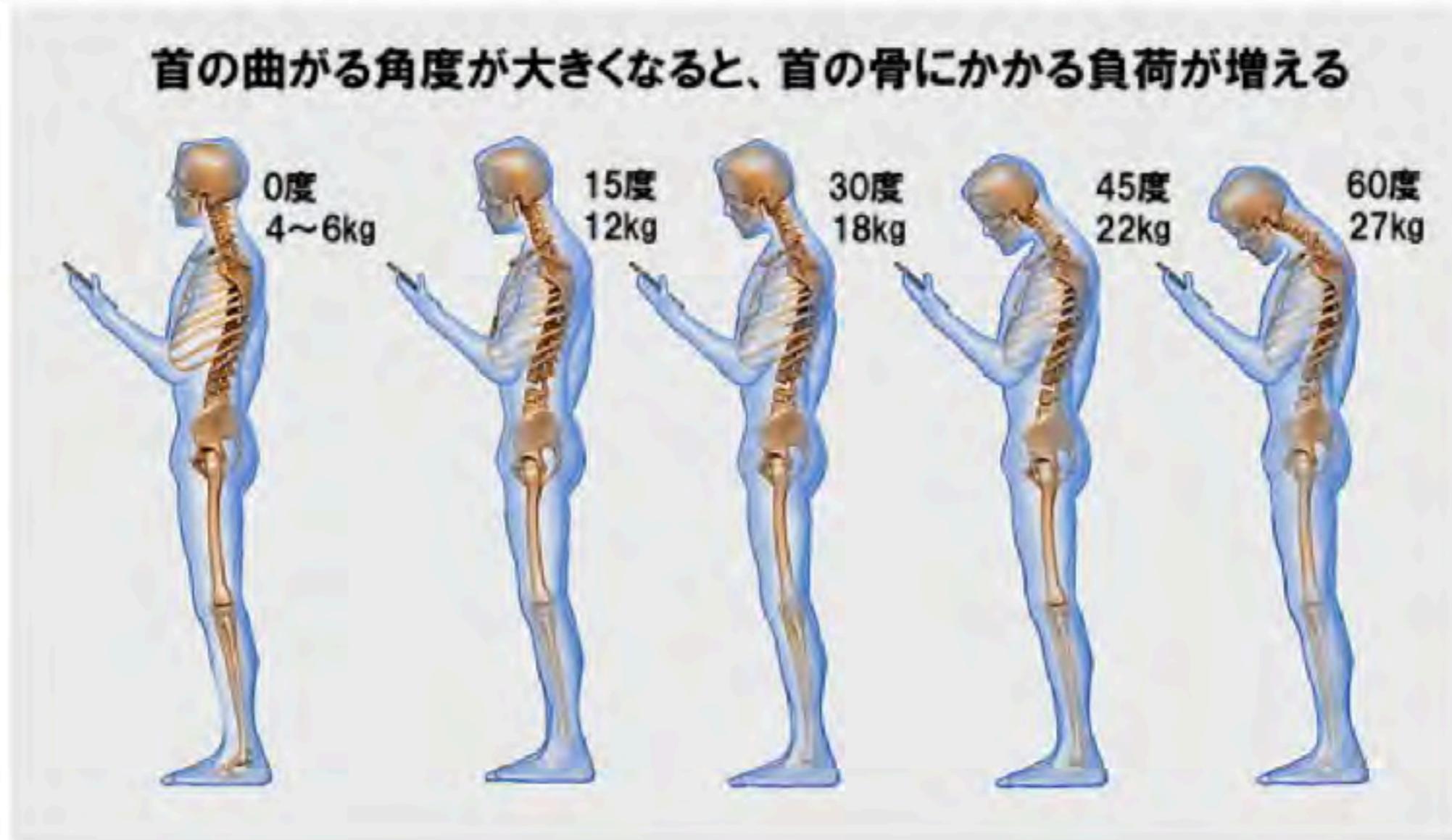
眼を休ませる際、可能ならば遠くを見る事が出来れば、より効果的です。遠くを見る際、眼の筋肉は緊張がほぐれた状態となります。近い距離のディスプレイを見続けていたのなら、なおさら眼を効果的に休憩させる事が出来、眼精疲労の蓄積を遅らせる事が出来ます。

■ ブルーライトをカットするPC用メガネを使う

眼科医の先生もブルーライトをカットするレンズは有効であるとしています。

スマホを見るとききの姿勢に注意 首に小学生1人分の負荷がかかる

総務省の研究班の調査によると、日本人が携帯情報端末の操作に使う時間の平均は、1日約47分だとい
う。年間の累積では286時間に上る。その間ずっと、首の後ろに子供を乗せているのと同じ程度の負荷がか
かっていることになる。



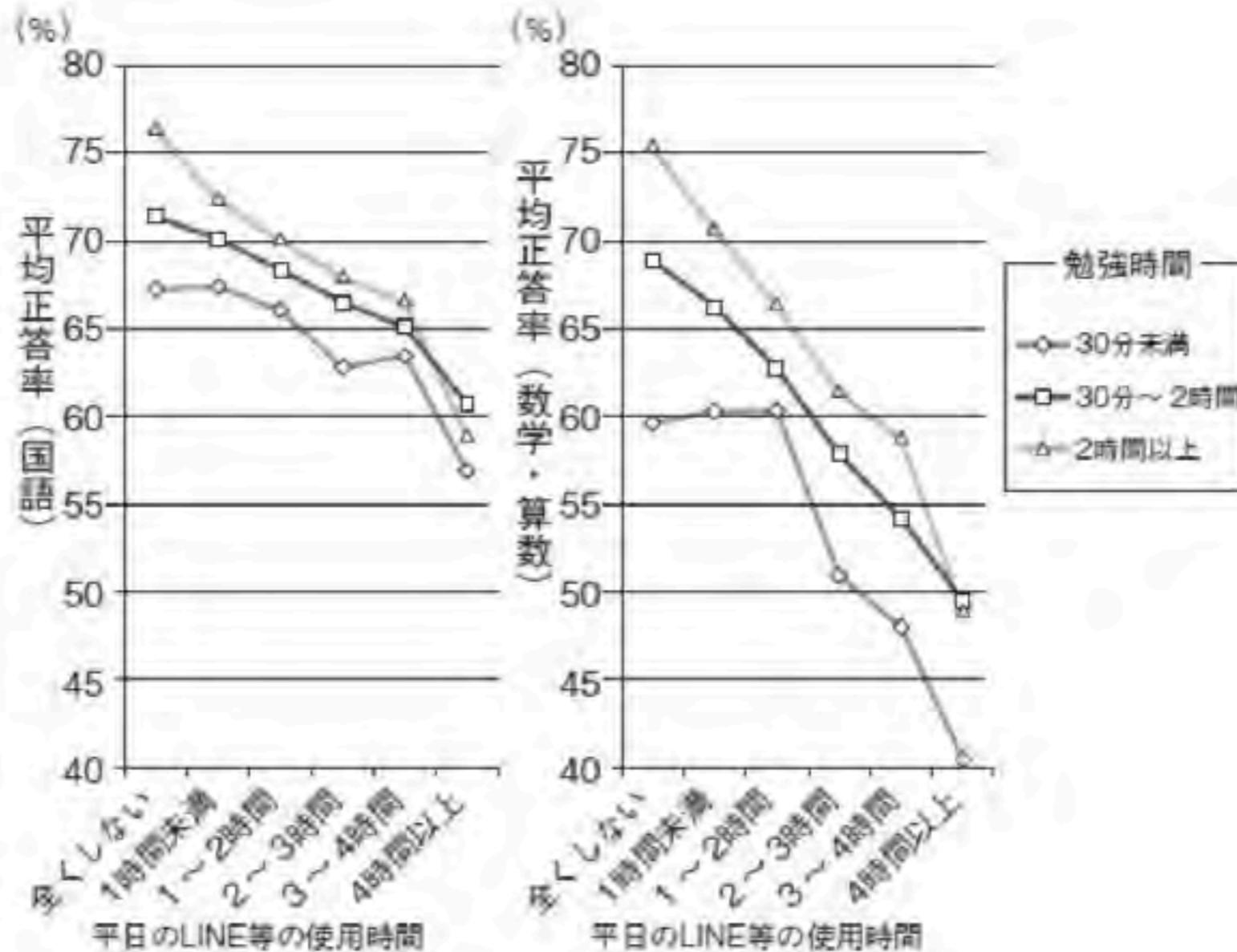
ストレッチや筋力トレーニングで「ストレートネック」を予防

LINEなどで話していて、気に入らなければ相手がどう思おうと切ってしまう、ムカついたら言葉で相手を傷つけようとするなど、相手を怒らせたり侮辱したりすることを目的に送信するメッセージ、投稿記事、掲示板の書き込みなど、本来現実の世界では考えられないコミュニケーションが存在します。

自分本位のコミュニケーションをしていると、普通のコミュニケーションではトラブルになることもあり、気を使う現実の人間との接し方が面倒になり、ますますコミュニケーション不足になり、さらには現実社会での人間関係が上手に築けなくなります。

スマホの場合と同様に、勉強時間の長さに関係なくLINEの使用時間が増えるほど成績が下がってしまいますが、スマホよりも下がり幅が急です。

せっかく一生懸命勉強をしてもLINEを使用すると、その分の学力効果は打ち消されてしまうとは……。なんとも予想外でした」

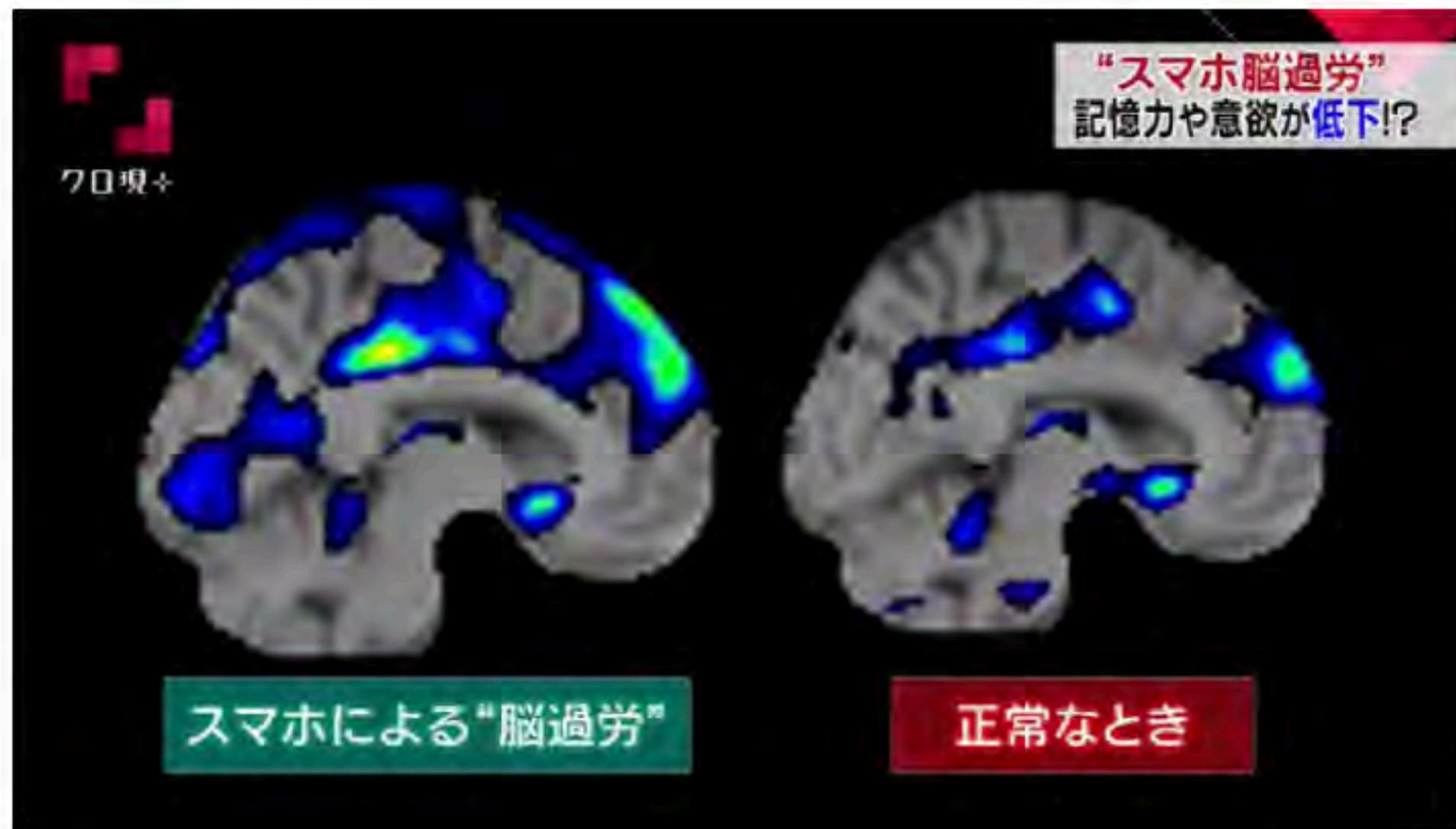


『やってはいけない脳の習慣』P21より

“スマホ脳過労” 記憶力や意欲が低下!?

最近、スマホの使いすぎが原因で、脳に異常をきたす人が増えているという指摘が、医師や研究者の間で相次いでいます。スマホによる「認知機能の低下」、「脳過労」とも呼ばれています。

スマホが原因で脳過労に陥った人の脳画像です。青くなっているのは、血流が減って機能が鈍っている部分。正常な時と比べると、明らかに機能の低下が広がっています。



書くことが苦手

携帯電話や電子メールなどの普及による情報交換手段の多様化が、日常生活に影響を与えているという意見があるが、そのような影響の例として思い当たることがあるかを尋ねた（選択肢の中から幾つでも選択）。

「漢字を正確に書く力が衰えた」（66.5%）

「手紙やはがきは余り利用しないようになった」（57.2%）

が過半数の人に選択されている。続いて、

「手で字を書くことが面倒臭く感じるようになった」（42.0%）

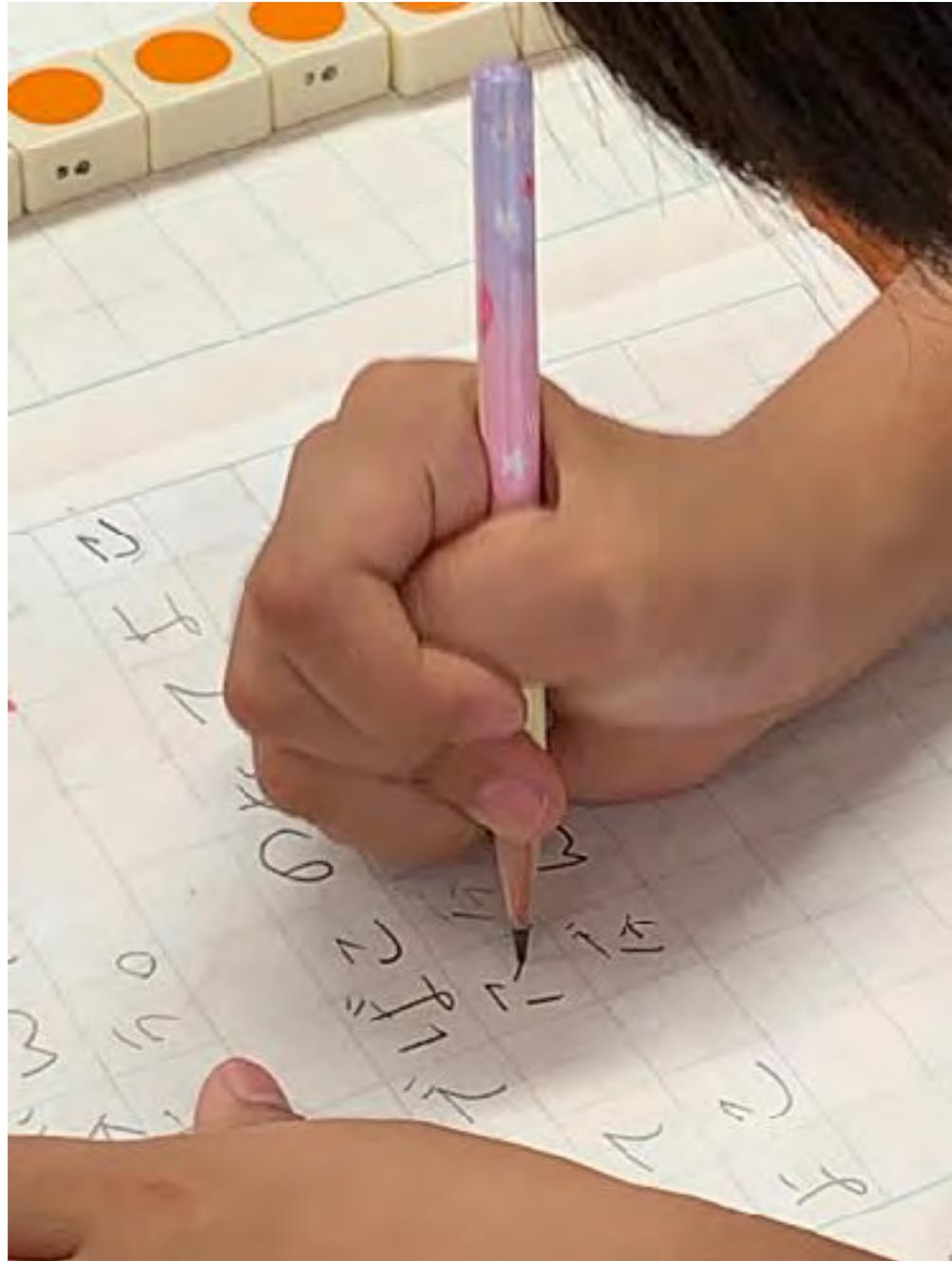
「口頭で言えば済むことでも、メールを使うようになった」（29.5%）

過去の調査結果（平成13年(2001年)度調査）と比較すると、多くの項目で選択する人の割合が増加している。特に「漢字を正確に書く力が衰えた」を選択した人は25ポイント、「手紙やはがきは余り利用しないようになった」を選択した人は16ポイント、それぞれ増加している。

書くことが苦手



書くことが苦手



読むことが苦手 眼球運動の違い

時間制限がある場合で本を読む場合は紙の本で読む方がいいです。紙の本の方が明らかに記憶に残りやすいということが分かっています。

逆に時間制限とかもなくなんとなくぼんやりと読みたいという心に余裕がある時には電子書籍で読んでもいいです。

実際は両方とも紙の本で読めば事足りるわけですが、紙の本と電子書籍の記憶への残り方としては時間に余裕がある場合にはあまり差がなく、時間に余裕がない場合には紙の本の方が有利だとされています。



読むことが苦手

スマホ

使いすぎで
若者が“斜視”に?!

© 斜視治療のストラテジー
佐藤美保 三輪書店



NHK

“斜視”

スマホの使いすぎによる
勉強への好影響は？！

まとめ

自分で制御出来る力

自分で選択出来る力

自分で判断出来る力

自分で活用出来る力

自分で責任をとる力



ATDS

Assistive Technology Dissemination Society

NPO法人支援機器普及促進協会

<http://npo-atds.org>