

あと少しですね！

こんにちは。暖かくなってきました。

新型コロナの新規感染者数が少なくなってきて、一部の地域では、学校が再開したところもあるようです。自粛生活は、もう少しになりそうかな？

さて、長い長い休校中、どう過ごしていますか？

私の場合、ゴールデンウィーク中は田植えの“お手伝い”をしていました。今年は、天気もよかったので、順調に植えることができました。入中校区は田園地帯なので、同じように田んぼや畑で活躍した人が多かったのではないかな？休校中は、部活動もないので、“働き手”として期待されている人もいるでしょう。田んぼや畑は“3密”ではないので、大いにがんばってください。

ところで、休校中、「スマホばかりしている」という人もいることでしょう。

昨年の1学年のお便りに掲載した「スマホと学力低下」の内容を抜粋して貼り付けておきます。休校中とはいえ、受験生でもある皆さんにとって、この時間の過ごし方が今後の笑顔につながります。時間を有効に使ってください。

スマホやゲームと学力低下の関係は？

勉強時間が同じなら、スマホ等の時間がどうであれ、成績に差はないのか

この問題に対して、仙台市で数万人の中学生を対象にした大掛かりな学力調査（数学）のデータがあります。

勉強 スマホ	平日、学校以外で2時間以上勉強する	平日、学校以外でほとんど勉強しない
一時間未満 スマホ等の 時間が毎日	75点	64点
四時間以上 スマホ等の 時間が毎日	57点	48点

数学の平均点

分かりやすいのは、「毎日勉強して、スマホ等もしない人の点数が最も高い」とこと「勉強せず、スマホ等の使用時間が長い人の点数が最も低い」ことです。不思議なのは真ん中の2つで、「**スマホ等の使用時間が長い人は、毎日きちんと勉強していても、勉強もスマホ等もしていない人に点数では負けてしまう**」という結果です。これは、どうしてでしょう？スマホ等を長時間使用することで、何か根本的にまずいことが起きているようです。つまり、「勉強しても勉強しても、なかなか頭に入らないような状態になっている」ということが考えられます。

スマホ等がどのようにして成績を下げるか → 脳内ドーパミンの低下

ドーパミンとは、楽しかったり、リラックスしたり、集中しているときに出る脳内物質です。

勉強は、つまらないかもしれないけど、おもしろい瞬間もありますよね？よく分からなかった数学の問題が解けたとき、社会や理科を勉強していて後から覚えたことがつながったときなどに「あ、できた！」と思います。そんな瞬間にはドーパミンが出ています。ドーパミンが分泌されたことで、やる気が出て、幸せな気分になり「もっとがんばろう」という気持ちになります。

でも、普段からスマホ等に多くの時間を使っていると、勉強の楽しみを感じにくくなります。たとえ、毎日、2時間以上勉強しても、それは「単なる作業」なのでドーパミンは出ず、せっかく勉強したことが頭に入りません。



では、友達に会えるまでもう少し！それまで、がんばってね。