

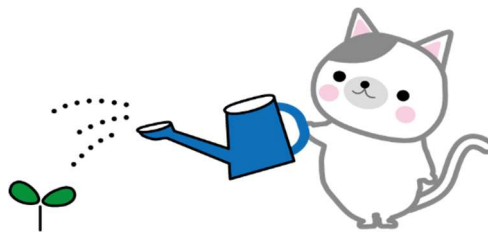
# 子育て応援 保健師の会

— スマホ・ゲーム問題の予防と地域保健・愛知 —

2022年7月 ニュースレター No7

スマホ依存防止学会(PISA)

<https://uruuishishunki.wixsite.com/mysite-1>



## ワーキングメモリー(作業記憶)の4つの側面とは…？ 弱いと？

言語的短期記憶 弱いと…  
教師の指示をすぐに忘れるなど

言語性ワーキングメモリ  
弱いと… 作文や日記を  
書くのが苦手など



視空間的短期記憶 弱いと…  
黒板の文字を写すのが遅いなど

視空間性ワーキングメモリ  
弱いと… 図形の展開図が理  
解しにくいなど

参考文献「ワーキングメモリを生かす効果的な学習支援」湯澤正通・湯澤美紀著

近年、特別な支援が必要な子どもが増えています。こうしてみると、ワーキングメモリが弱った状態とそうした子どもの症状に共通点が多いことに気づかされます。ワーキングメモリに悪影響を与える要因を知ることは、そうした子どもたちの支援に役立つかもしれません。

子どもたちが「健やかに」「たくましく」育つためには、次のような環境、経験が必要だと言われています。

- 1) 刺激が強すぎないこと(ストレスが強すぎると、脳や体は健康的でいられない)。
- 2) 十分な休息。ストレスから回復するだけでなく、情報や感情を整理するのに必要。
- 3) 愛情に関する基本的な欲求が満たされること。アイコンタクト、スキンシップ、理解してもらえること。
- 4) 体を動かすこと、感じること。



子育て応援 保健師の会 —スマホ・ゲーム問題の予防と地域保健・愛知—  
は、愛知県市町村保健師協議会が令和3年に行った研修会をきっかけに、  
保健師有志とスマホ依存防止学会(PISA)と協働で立ち上げた学習会です。

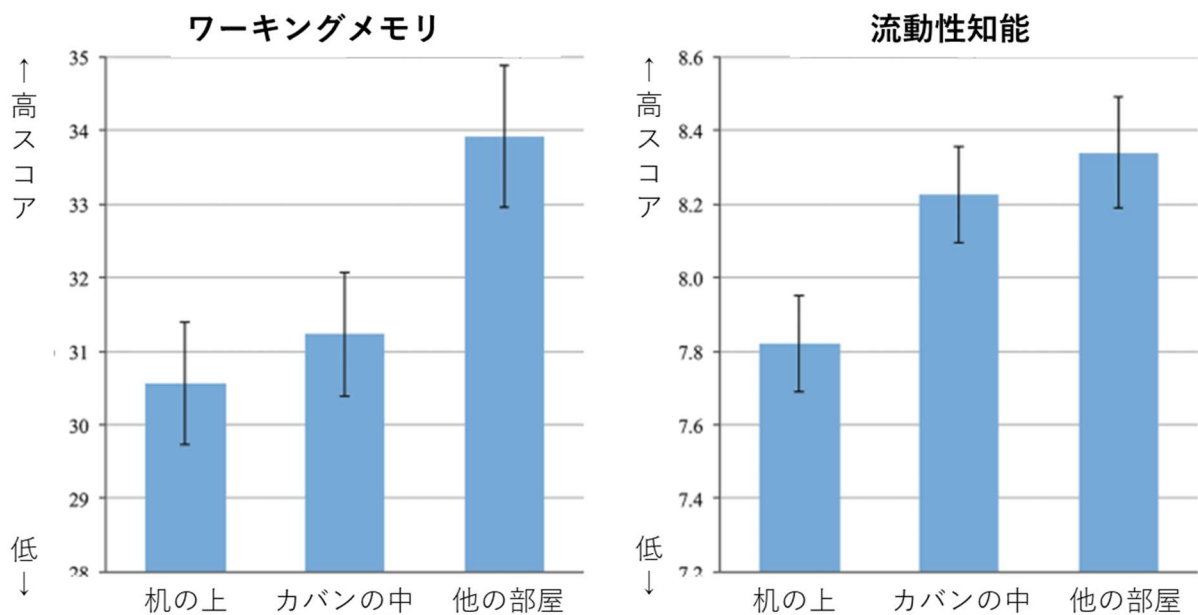
一緒に学んで  
いきましょう！

## スマホが近くにあるだけで記憶力や知能が低下 ?!

こんな研究があります。大学生 520 人がスマホを「机の上に置く」、「カバンまたはポケットに入れる」、「他の部屋に置く」状態で認知機能のテストを受けました。すると、スマホを他の室に置いたグループが最も高い成績をとりました。（※スマホはサイレントモードに設定するよう指示していた）

つまり、スマホを使わなくても、机に置いたりポケットやバッグに入れたりしてその存在を感じているだけでワーキングメモリに悪影響を受ける、という結果が判明したのです。

しかも、スマホ依存の傾向のある学生ほど、スマホの存在に強い影響を受けていました。



Ward et al., (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140-154.

### Pick Up 流動性知能

上記グラフ右側に出てくる流動性知能 (fluid intelligence) とは、新しい場面に適応する際などに、臨機応変に問題を解決する創造的な知能のことで、初めて経験する場面でも「どのように行動すればよいか」「どう対処すればよいか」と考え振る舞うことができます。

30 歳代にピークを迎えるとされています。

これに対し、結晶性知能 (crystallized intelligence) は過去の人生を通じて培ってきた知識や経験に基づく判断力を意味し、加齢による低下が少ないことが特徴です。

流動性知能は、結晶性知能に比べ、新しいものを学習したり覚えたりするような、生まれながらもっている能力に左右されると考えられてきただけに、この結果を見ると子どもたちに対するスマホによる影響が心配です。新しい場面に対処できずパニックになりやすい子どもたちと今回の結果には、何か関連があるのでしょうか。

最近注目されている電子スクリーン症候群(ESS)\* なども気になります。

\* <https://uruuishishunki.wixsite.com/website-1>

