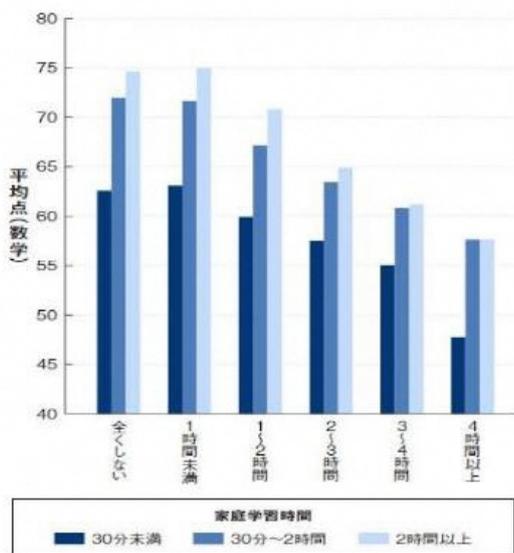


グラフ1-1 平日の携帯・スマホ使用時間(平成25年度)



## メディアを使うと学力が下がる

ある中学校だよりの「学力調査結果」について読ませていただき、山大にいた時、脳トレで有名な東北大の川島隆太先生の話聞いた時のことを思い出しました。川島先生は、仙台市の全児童生徒(4万人)を脳科学の立場から10年以上調査されて分かったことをデータとして示してくれました。

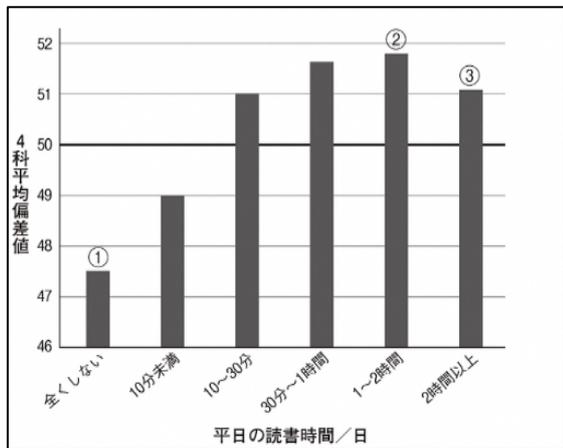
結論として、学習や生活意欲を向上させる秘訣は、①基本的な生活習慣(睡眠・朝食) ②家族とのコミュニケーション ③スマホをしないで読書することだそうです。特に顕著なことは、

「メディアを使うと学力が下がる」ことです。左のグラフをみてください。メディアを4時間する人は家庭学習を2時間しても、全く使わない30分した人にかないません。国語も社会も理科

も同じ結果で、その原因は、睡眠不足が学力定着を妨げることが分かりました。そして、その一部の生徒は朝食も取っていないことも分かりました。その結果、午前中のパフォーマンスが下がることも推測されます。それは、小学生のデータから分かるでしょうか？

結局、中学生までは、「睡眠を削って、勉強や読書をして無駄だ」ということになります。

さらに、ある程度本を読む生徒は学力が高くなっていました。本を読む生徒は賢くなり、心も思いやりも育つということでしょうか？・・・でも、1日30分~1時間読めば十分だという結果も・・・仙台市の全生徒のデータですので信憑性が高いです。(文責小林)



引用・参考:「スマホが学力を破壊する」

「本の読み方で学力は決まる」 川島隆太

### 寝る子は学力が育つ

睡眠時間が長いほど  
学力が高くなる

- 寝る時間が早いと
- 十分な睡眠時間(8h)
  - 朝早く起きる
  - 朝食をしっかり食べる



## 12月のクオール開設日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

\* 黒字が開設日です。通室生徒は9時~16時。

\* 赤字以外は電話・来室相談可能日

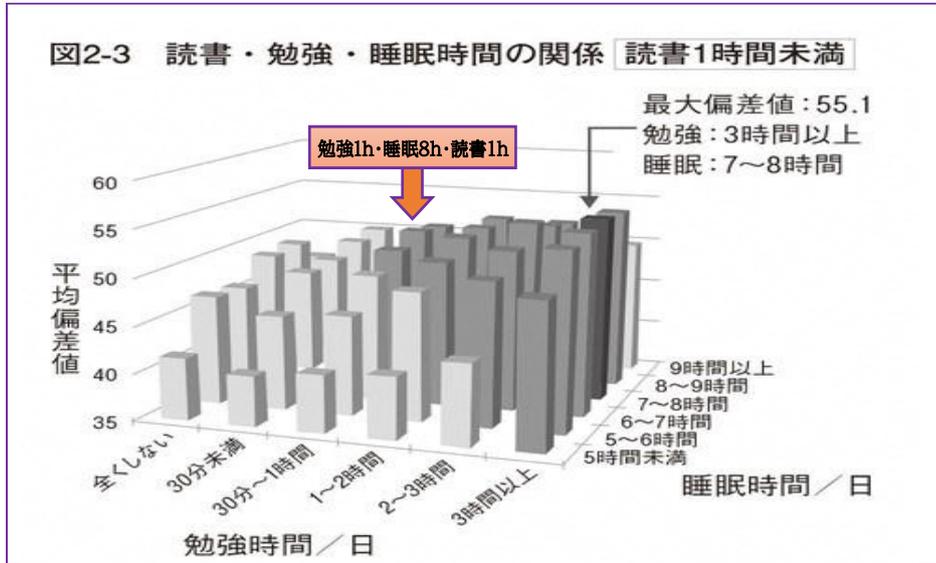
(相談受付時刻: 午前10時~12時、午後1時~3時)

\* 電話相談では、自分の名前や子どもの学校名を名乗る必要はありません。秘密は守ります。

## 読書習慣のない小中学生の多くは、試験の成績が平均以下になる

読書習慣を子どもたちに持たせるための一番確かな方法は、幼少期の読み聞かせ体験です。

幼少期の読み聞かせを通して、本の楽しさを知り、やがて学童期に入り自ら読書をする習慣を持つようになります。読み聞かせを続けていると、聴く力が備わってきます。聴く力というのは、イメージする力です。1年生では、経験が少ないので、話を聞いてその内容をイメージする力が弱く、イメージできないとつまらない、分からないとなつて聞きたくなくなります。そのイメージ力が着いてくると、聴く力、集中力が増し、理解力・学力も高まります。さら



に、豊かな心の優しい子になります。

中学生についても同様で、聴く力・イメージする力・集中力・言語能力・想像力などの理解力が高まり、学力がつかます。左の図のように、1時間以上の勉強と睡眠8時間と読書1時間が無理せず学力を上げるコツです。もちろん、メディアを使わず、習慣化できればですが...

睡眠時間と勉強時間も大事ですが、読書習慣を持つ子ども(人)が賢くなる第一歩になります。幼・小の読み聞かせは、中学校の朝読書になるでしょうか？

実際、大学生を見ていると、文書類を読める学生と読むのが苦手な学生の差は歴然です。講義や研究等で、課題として読むように勧められる本や論文は膨大です。それがこなせる学生は、どんどん伸びます。その結果、顕著な成果を残して希望の道に進み、その後も素晴らしい活躍をします。「本を読む」習慣ということが、義務教育の9年間だけでなく、80年(歳)ならどれほどの知識や考え方の差になるか想像してみてください。

蛇足になりますが、大学で仕事をして気づいたのですが、大学の先生方で、めくるように本を読み、1ページごとに写真のように記憶する方々がいました。聞くところによると、司馬遼太郎氏や井上ひさし氏も同じで、1冊本を書くのに学校の図書室1つほどの本を読み集めるそうです。それが、時には6~12ヶ月の読書量なのだそうです。

## 子どもを大切にすることとは、大人が(姿で)良いモデルを示すこと

川島先生は、本の中で「滋賀県愛荘町」の町ぐるみの取り組みを紹介しています。子どもを賢く、心豊かにしたいなら、大人がそうなり、その素晴らしさを示すことです。「勉強しろ、本を読め」と言いながら、自分よりスマホを見ている大人を見て、子どもはどう思うでしょうか？町ぐるみで、家族とのコミュニケーションを大切に、ノーメディアで睡眠を十分にとり、読書する習慣を実践する。大人が幸せでポジティブな生活・人生を送って、その効果に溢れていれば子どもはその通り行動します。

学校や教育関係者に任せず、町ぐるみで大人の責任で取り組むことは、素晴らしいと思います。それが、情報や知識に溢れ、押し付けない自己決定の現代の教育(子育て)だと思えます。

そんな大人であふれ、そんな雰囲気に含まれている市(町)なら愛する故郷ですね。(文責小林)

