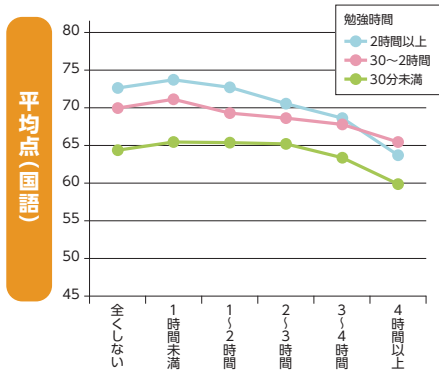


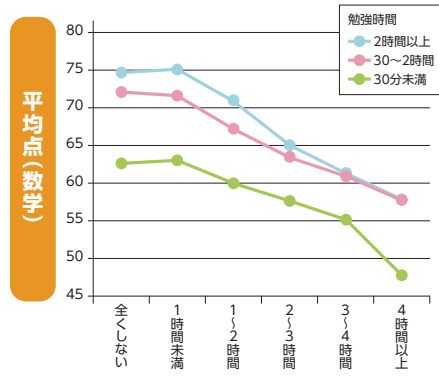
## 携帯電話やスマホの使い方について、 考え直してみませんか？



中学生のデータを用いて、スマホや携帯電話の使用状況と学力の関係についてまとめてみました。



携帯・スマホの1日の使用時間



携帯・スマホの1日の使用時間

最近携帯電話やスマホ(スマートフォン)が子どもたちの生活に深く根を下ろすようになってきました。時間があればすぐに携帯やスマホを取り出してメールやSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)、ゲームを始める子どもも珍しくありません。仙台市の場合、特に中学生になると携帯電話やスマホを所有する子どもの割合が増えることから、携帯やスマホの適切な使用時間が気になるところです。

数学を対象とした分析からは、「携帯やスマホを長時間使用すると、いくら勉強していても成績が下がる」という結果が得られ、全国的にも大きく報道されました。また、この傾向は他教科でも同様に認められました。上のグラフは、中学生の国語(左図)と数学(右図)の成績と、1日あたりの携帯・スマホの使用時間との関係を示したものです。数学ほどではありませんが、国語でも携帯・スマホの使用時間が長くなるほど成績が低下していく傾向が認められます。これは分析を行った研究チームとしても、非常に衝撃的な結果でした。

今回報告した分析も含めて、一連の研究活動は現在も継続中です。科学的な調査に基づいて、携帯やスマホの使い方を見直し、子どもと一緒にルールを作りながら、最適な使い方を模索する取組が求められています。

### 発行元：学習意欲の科学研究に関するプロジェクト

川島 隆太 (東北大学加齢医学研究所教授)  
杉浦 元亮 (東北大学加齢医学研究所准教授)  
庄子 修 (仙台市立富沢中学校長)  
堀田 剛司 (仙台市教育委員会学校教育部長)  
今野 孝一 (仙台市教育委員会学びの連携推進室長)

筒井 健一郎 (東北大学生命科学研究科准教授)  
荒木 剛 (東北大学加齢医学研究所助教)  
堀越 清治 (仙台市立荒町小学校長)  
八巻 賢一 (仙台市教育委員会学校教育部参事)  
山内 修 (仙台市教育委員会教育センター所長)

### 事務局

佐藤 淳一 (仙台市教育委員会学びの連携推進室主任)  
本郷 栄治 (仙台市教育委員会学びの連携推進室主任指導主事)  
佐藤 陽介 (仙台市教育委員会学びの連携推進室指導主事)



# 豊かなコミュニケーションと 将来への目標意識が 確かな学力を生み出す!

—仙台市標準学力検査, 仙台市生活・学習状況調査における小5～中3の詳細な分析結果から—

### 学習意欲の バランス

- 小学校では、「知りたい気持ち」と「わくわく感」を大切に
- 中学校では、将来の目標と毎日の学習をつなぐ指導を

### 家庭での 語り

- 家庭での語りを通じて、将来の夢の具体化を
- 子どもの“一生懸命な気持ち”を支える環境づくりを

### 健康的な 生活習慣

- バランスのとれた食事と適切な睡眠時間の確保を
- 携帯やスマホの使用時間は、1日1時間を目安に

### 学習状況調査の目的

- ① 児童生徒の学習状況や生活習慣等について、全市的な規模で客観的な分析・把握を行う
- ② 各学校が、自校の成果と課題を分析・把握し、指導の工夫・改善を図る
- ③ 調査結果を、個に応じたきめ細かな指導の充実に活かす

### 調査内容(質問紙調査)

- 学校生活 ● 授業 ● 学習意欲 ● 家庭生活 ● 自由時間 ● 家庭学習
- 社会・地域とのかかわり ● 道徳心・挑戦・夢 ● 自分づくり

### 参加状況等

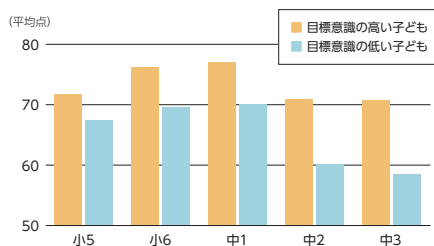
- ① 実施校数…… 全市立小学校124校 全市立中学校63校 中等教育学校1校
- ② 実施日…… 平成25年4月15日(月)～19日(金)
- ③ 有効回答数… 小5 7,510名 小6 7,874名  
中1 7,821名 中2 7,956名 中3 8,142名

# 子どもの学習意欲・学習態度を支えるもの

学習意欲、中でも「目標意識」(=将来の夢や目標を強く意識していること)および「知的探究心」(=学ぶこと自体を楽しんでいる気持ち)の高い子ども(各学年の上位25%に入る子ども)と低い子ども(各学年の下位25%に入る子ども)の間で、仙台市標準学力検査の算数・数学の平均点を比較してみました。将来に対するしっかりとした目標意識を持っている子ども、強い知的探究心を持って学習に取り組んでいる子どもは、どの学年においても良い成績を示していることが分かります。

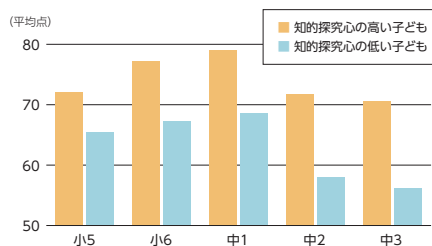
## 目標意識と学力の関係

項目例：世の中の役に立てるように、勉強する



## 知的探究心と学力の関係

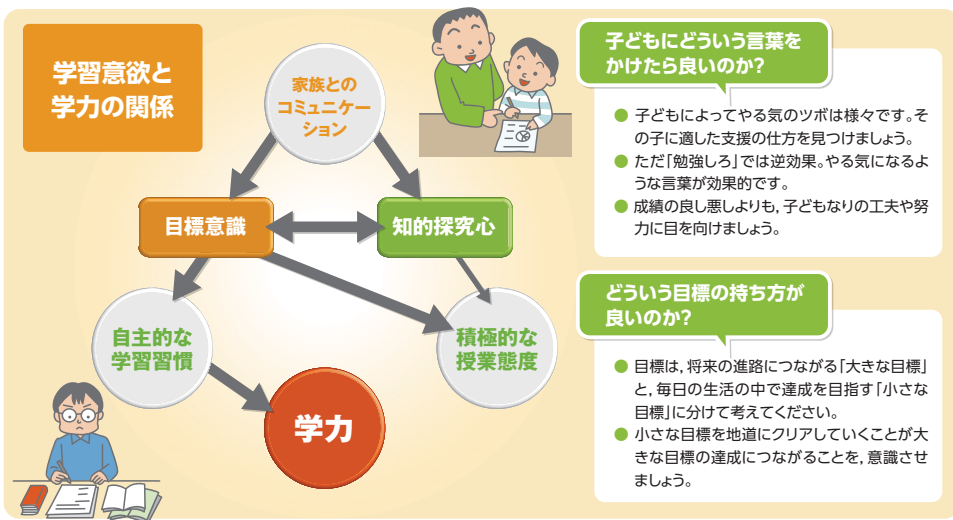
項目例：よく知りたいと思うとじっとしてられない



学習意欲と学力の関係を取り巻く様々な要因について分析していくと、下の図のような一連の関係性があることが分かりました。特に影響力の強い関係は太く濃い矢印で示してあります。

学習意欲を支える要因の一つとして、その重要性が指摘されているのが、家族とのコミュニケーションです。家の人によく話し話を聞いてもらう・家の人と将来の夢や目標について話し合うなど、日頃から家庭で活発なコミュニケーションが交わされていると、子どもの心の中に、目標意識や知的探究心といった学習への意欲が力強く育っていきます。さらに、目標意識が、積極的な授業態度と自主的な学習習慣の形成を促し、学習習慣がしっかりとしている子どもほど学力が高いことも確認されました。

この分析結果は、学力向上に、家族の役割が最も大切であることを示しています。難しい年頃ですが、将来の目標を自分の経験などを含めて話し合うなどして、より積極的に子どもとかわることが必要です。

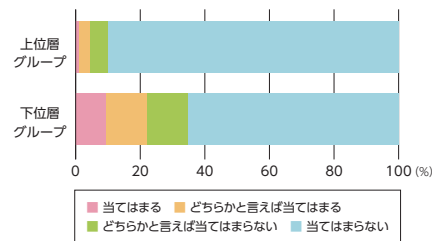


# 毎日の生活スタイルの積み重ねが、学力に影響していく

仙台市標準学力検査の成績をもとに、上位層グループ(仙台市全体の上位25%に入る者)と下位層グループ(仙台市全体の下位25%に入る者)の間で生活習慣を比較すると、下のグラフのように様々な違いがありました(グラフの横軸は各選択肢への回答の割合を表しています)。

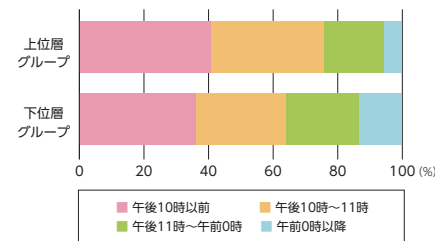
## 朝食習慣

Q: 朝食を食べずに登校する日がある



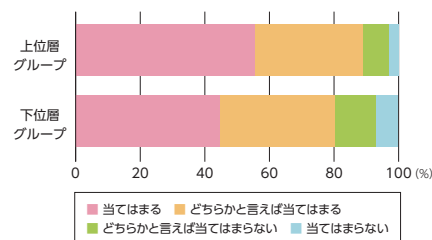
## 睡眠習慣

Q: 平日は何時に寝ていますか



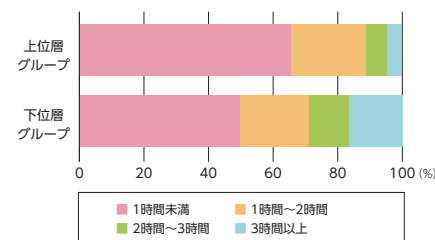
## 家族とのコミュニケーション

Q: 家の人に話をしっかり聞いてもらっている



## 平日の余暇時間の使い方

Q: ゲーム機で1日あたりどれくらい遊びますか



上位層グループの子どもたちは、毎朝きちんと朝食を摂り、平日はあまりゲームに没頭することなく、早めに就寝している傾向が認められました。また、家族とのコミュニケーションも活発に行なわれているようです。

## 保護者の皆様へ

- バランスのとれた食事は、お子様の学力の伸長を左右する大きな力を持っています。特に、朝食は米飯を主食として、タンパク質(肉・魚・豆類)とビタミン・ミネラル(野菜・果物類)の豊富なおかずを出来るだけ添えましょう。
- 良質な睡眠は脳の成長にとって非常に重要です。スマホ等の電源は就寝時には必ず切らせてください。
- 家庭内でお子様の話を聴く時間をなるべく多く作りましょう。会話が心を育てていきます。



「学校ではどんな時にやる気が出るの?」と中学生にインタビューしたところ、こんな答えが。「問題が解けた時」「いつもと違う授業の時」「説明が分かりやすい時」「実験や体験できる授業の時」どうやら、新しいことを理解する快感が生徒のやる気のツボとなるようです。また、楽しい話や、いつもと違う授業、学び合いを生かす参加型の授業も人気があるようです。