

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー：南里裕美

★集中力のお話～スマートフォンを使った実験から～★

インターネット、SNS、ゲーム等は、楽しくて便利ではありますが、私たちの集中力に悪い影響を及ぼすこともあります。現在は、スマートフォンがあれば、いつでもインターネットやSNS、ゲームをすることができます。みなさんのなかで、スマートフォンを持っている人は、勉強等に集中したい時に、スマートフォンをどうしていますか？

今回はスマートフォンに関するある実験を紹介してみたいと思います。

～着信音、受信音が鳴るだけで人の集中力が低下する？～

実験に参加した人は、ある課題をこなすように言われます。課題をこなしている最中に、自分のスマートフォンから着信音が鳴り始めます。着信音が鳴り始めた直後に、参加者は、課題を正確にこなすことができなくなりミスが増え始めます。課題をこなすスピードも低下していきました。スマートフォンの音に気を取られて、課題にうまく集中することができなくなるのです。

～人は2つのことに同時に集中することはできない～

もう1つの実験を紹介します。参加者は与えられた課題をこなします。その途中、スマートフォンにいくつかの数字の並びを覚えるようにというメッセージが何度も届きます。参加者は、与えられた課題をやりながら、スマートフォンに送られてくる数字を覚え、実験者に伝えなければなりません。しかし、参加者は与えられた課題をこなすことも数字を覚えることもできません。どちらにも集中することができなくなるのです。参加者は、数字を覚えることはあきらめ、課題だけに取り組むことにします。これは、例えばLINEをしながら、勉強をすることはできないということをあらわしています。2つのうち1つの集中スイッチは一度切られるので、自分ではできているように思っている、実際は集中できていない可能性が高いのです。



～勉強に集中したい時は、スマートフォンの音は切りましょう～

実験の結果をみると、私たちが、何かに集中したい時は、スマートフォンの音を切っておくか、見えない場所にしまっておくほうがよさそうです。みなさんも勉強に集中したいと思う時、スマートフォンの音や電源を切ったり、見えない場所に置いておくのがよいかもしれませんね。ご家庭でも、スマートフォンの使い方やルールについて一緒に考えてみましょう。

*インターネットやゲーム等を長時間使用することは、私たちの脳や心の発達に悪い影響を及ぼすことが分かっています。次回のおたよりでお知らせします。

★スクールカウンセリングの日程★

7月5日、12日、19日、8月30日、9月6日、13日、27日

*いずれも月曜日の10時～16時です。

★保護者の皆様からのご相談も受けています★

スクールカウンセラーは保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お子さまのことで気になることや心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。相談日は、毎週月曜日10時～16時です。詳しくは上記の相談日をご覧ください。ご希望の方は、学校（担当：乾先生）にお申込みください。