

豪雨や大地震発生時における被害拡大の背景には、正常性バイアスの働きに大きな関わりのあることが指摘されています。起こり得る事態を正確に予測することは困難。

「まだ・自分は・ここは大丈夫」は禁物。避難に対する意識のあり方が問われます。

☆今月の一言【<sup>いんかん</sup>殷鑑遠からず】自分の戒めとすべき良い手本は、何も古いものや遠くのものであれこれ探さなくても、ごく手近なところにあるということ。

携帯・スマホを長時間使用することにより、学校での学習に悪影響を与える何かが脳に生じた、との仮説として、次のように述べています。1：学校の授業で脳に入ったはずの学習記憶が消えてしまった。2：脳の学習機能に何らかの異常をきたし学校での学習がうまく成立しなかった。いずれにしてもただ事でないことは間違いなし、と結ばれています。数学以外の教科では...

※詳しく知りたい方への参考文献。川島教授著の『スマホが学力を破壊する』（集英社新書） 151号参照

LINE等の通信アプリを多用するほど学力低下の可能性が高いという報告もあり、これは勉強や睡眠時間よりも強い影響があると伝えられています。《脳を鍛える大人のDSトレーニング、脳トレ》の監修者でもある川島教授。電子機器の長時間利用が脳の働きを混乱させ集中力が低下する、と述べており「使用は一日1時間以内を意識してほしい」とのことです。2015年4月12日号(132号)参照

### ◆目への健康影響

『現代の子供には「内斜視」が急増している』 眼球を動かしている12本の脳神経の内の一つが指令を受けすぎてしまうと、その方向に眼球が向いたままになってしまう。視野の狭いスマホやタブレットゲームをすることで、目を内側に寄せることが過度に習慣化していることが要因、と述べています。132号参照

「内斜視」になると視野が極端に狭くなり(視野狭窄)、この眼病は根本的な視力低下にもつながるそうです。気付きにくい症状なので、心当たりがあれば、一度「内斜視」か否かの検査をお奨めとのことです。

また、ブルーライトが与える影響も看過できません。可視光線の中にも含まれていますが、短長波高エネルギーのため、眼の表面にとどまらず奥にまでダメージを与えます。パソコンやスマホは直接光を見ているため、網膜損傷を引き起こすとの報告もあり、子供に限らず要注意です。光を見続けていることによる視神経のストレスが、記憶障害の要因とも推測できます。

◎世界保健機関(WHO)は、スマートフォンのゲームなどに過度に依存する「ゲーム障害」を、新たな疾病として追加しました。発育段階の子供は脳の理性面での働きが弱く、特に依存症に陥り易いそうなので、日頃から使用時間管理を十分心掛けていただきたいものです。

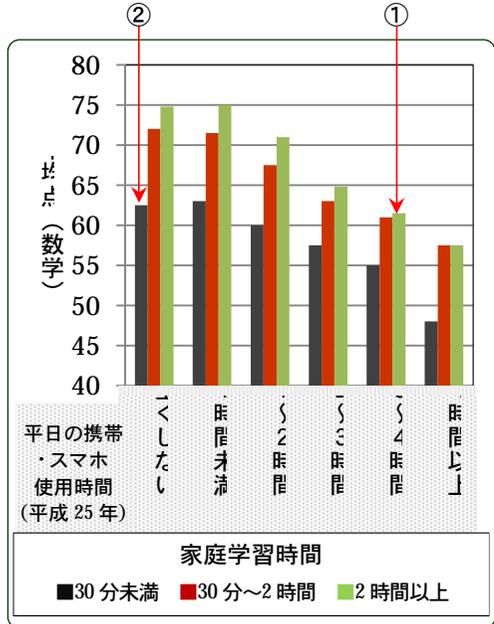


ガウスネットの会報「ガウス通信」

## すまいとくらし考 スマートホン依存の問題

溢れんばかりに出回る便利な機器や道具。日常に溶け込むと、あるのが当たり前のごとく何気なく利用していますが、使用法によっては事故や弊害が潜んでいる可能性のあることにも注意が必要です。特に、昨今生活必需品とも化した電子機器への依存性は社会問題にもなっています。

パソコンの登場で各種業務や作業あるいはデータ管理等の効率が飛躍的に向上、さらにインターネット整備と共にスマートホンの普及で、様々な情報の入手や娯楽を楽しむ環境が形成されました。それに伴い、長時間使用や常用が日常的となり、特に若年層の間で依存症と思われる症状が多発しているようです。筆者は「ガウスネット(電磁波問題全国ネットワーク)」の一員で、当会報『ガウス通信』の記事を元に、現在までの調査報告や問題点を紹介させていただきます。



### ◆スマートホン使用時間と学力の関係

『家で2時間以上勉強しても、携帯電話やスマホを3時間以上触っているとその学習効果が消えてしまう』

これは、東北大学加齢医学研究所教授“川島隆太氏”による報告で、平成25年度仙台市標準学力検査と生活・学習状況調査での、仙台市立中学校に通う全生徒22,390名のデータを解析したものです。

質問事項は、ふだん(月~金曜日)、携帯電話あるいはスマートホンで、一日当たりどの程度メールやネットゲームをしたりインターネットを見たりしているか、ということと平日の自宅での勉強時間。上図は、両者を照らし合わせてグラフにしたもの。2018年6月15日号(151号)参照

このグラフから読み取れることの一つに、家では2時間以上勉強し携帯・スマホも3時間以上操作している①が、家では殆ど勉強せず携帯・スマホも全くしない②よりも成績が低いということ。また、総じて勉強時間に関わらず、使用時間が長い程成績が低下していることです。

つまり、3時間以上も使用していると折角2時間以上も努力したのにそれが無駄になってしまう、ということ。また、当研究者が特に深刻にとらえているのは、家で殆ど勉強しない生徒。更に携帯・スマホを長時間使用する恐れがあり、著しい学力低下を招いていることも懸念しています。

### ざつがくの庭

酷暑の中での肉体労働はとりわけ過酷。暑さで体力が奪われ、ただ立ち上るだけなのに思わず「どっこいしょ!」。年のせいもあるのだろうか...

身体を起したり力を入れる時に発するこの「どっこいしょ」。語源で有力なのが、仏教から来ているもの。日本では、山に祖先の霊や神がいると信じられ信仰の対象として山に登る風習がある。この際に唱えられていたのが「六根清浄(ろっこんしょうじょう)」。これが転じたというのが諸説ある中の一つ。目・鼻・耳・舌・身・意(心)を「六根」と呼び、六根から生まれる欲望を断ち切り心身を清めるという意味で唱えたとされています。天候が変わりやすい登山はくれぐれも事故の無いように...

答え 1. ちゅうじょう 2. なます 3. ろくろ 4. はたおり 5. みちのく・むつ

読めますか?

1. 表情
  2. 膾
  3. 轆轤
  4. 機織
  5. 陸奥
- ヒント: 一人旅

次号をお楽しみに