



■ 注意!! 「スマホ認知症」



「スマホ認知症」という言葉をご存じでしょうか。これは、長時間のスマートフォン使用により、脳が疲弊し、記憶力や集中力が低下する現象です。

認知症に似た症状が若年層にも見られることから、この名がつけました。今年6月には、東京都葛飾区に日本初の「スマホ認知症専門外来」が開設され、社会的関心も高まりつつあります。

特に影響が出やすいのが、スマホに多くの時間を費やす小・中・高校生です。休日に10時間以上スマホを使用する生徒が4人に1人という調査結果もあります。

心や体が成長の途中にある時期だからこそ、スマホの過剰使用が脳や生活リズムに深刻な影響を及ぼしています。

教室で見える脳のサイン

学校現場でまず注意したいのが、「スマホ認知症」の初期症状です。例えば、以下のような変化が見られる生徒はいないでしょうか。

- ・集中力が続かず、うわの空になる
- ・忘れ物や提出忘れが目立つ
- ・以前より会話が噛み合わなくなった
- ・睡眠不足によるあくびや居眠りが増えた
- ・ちょっとしたことでイライラしたり、不安定になる
- ・友だちとのトラブルや孤立が増えた

これらは、スマホによる脳疲労や依存のサインかもしれません。

脳と心を守る接し方

スマートフォンは、絶え間なく新しい情報や刺激を私たちの脳に送り続けています。終わりのないスクロールや鳴り続ける通知は、気づかぬうちに脳を休ませる時間を奪い、静かな疲労を積み重ねていきます。

こうした変化に最も早く気づけるのは、子どもたちと日々向き合っている先生方です。ほんのわずかな違和感に目をとめ、さりげなく声をかけ、保護者と力を合わせる。そうした小さな行動の積み重ねが、子どもたちの心と脳を守る大きな力となります。

スマートフォンの便利さを否定するのではなく、上手に距離をとり、使いこなす力を育てていきましょう。

■ 「スマホ認知症」対策チェックリスト

初期症状を見分ける10項目とその対策

- ☐ 授業中にぼーっとしている時間が増えた
- ☐ 話しかけても反応が鈍い、遅い
- ☐ 忘れ物や提出忘れが増えている
- ☐ 睡眠不足のような様子（居眠り・あくび・目の充血など）
- ☐ イライラしやすく、不機嫌な時間が増えた
- ☐ 笑顔や発言の数が減っている
- ☐ 友だちとの関係でトラブルや孤立が目立つ
- ☐ 課題や活動への集中が続かない
- ☐ 話の内容をすぐ忘れ、繰り返し説明が必要
- ☐ 実技や体を使う活動への反応が鈍い

□3～4個

習慣の見直し「スマホを使う時間・場所」を整理

□5～6個

脳を“考える状態”に戻す

□7個以上:

安心できる環境づくりと専門支援の検討

授業中にできる、生徒の集中・思考を支えるための工夫



短いリセットタイムを設ける

授業の途中で1分間の目休めや深呼吸
黙想・ストレッチなど脳を休ませる時間を意図的に



「一度止まって整理」の時間をつくる

板書の途中で「ここでメモしよう」など区切りを入れる
「大事なところだけもう一度言うね」と復唱を意識



マルチタスクを避ける授業設計

指示や課題は一度に1つずつ明確に伝える
作業と発表を分ける、タイムラインを意識する



発言しやすい雰囲気をつくる

「○○さんどう思う?」「手を挙げなくてもいいよ」と声かけ
小さな相づちや共感のリアクションで安心感を与える



ノートに「思考の跡」を残させる

答えだけでなく「考えた理由」「迷った点」なども書かせる
振り返りや感想タイムで“自分の言葉”を引き出す

POINT: バランスがカギ

スマホは使い方次第で「脳を育てるツール」にもなりますが、受動的・連続的な使用は「脳の機能低下」を引き起こすリスクがあります。したがって、「使う→休む→振り返る」のサイクルを意識した教育設計が重要です。