

## 進学塾アペックス

# アペックス便り 3月号

令和3年 3月吉日

入試も佳境に入り、残す国立大学二次試験と公立高校一般入試を残すのみになりました。塾では3月より新しい学年になって早くも来年以降に向け始動しました。学校が新学年を迎える頃には、学習リズムを軌道に乗せて、是非フル回転して欲しいところです。特に受験を迎える者は、先んずれば入試を制す、のように心構えを確固たるものにし、まずは人生の岐路に立つぐらいの決意を胸に秘めて欲しい時期です。志望校は絶対譲らない覚悟を持つことで、行動が変わります。今のチカラで未来を予測するのではなく、成長軸を加味して時間的プランと戦略を立ててください。過去を三省四顧し改め実践継続することで、成長軸は太く無限の可能性を示唆します。人生で幾度かは自分の可能性とじっくり向き合う珠玉の時間を過ごすことで、自分の可能性に気付くはずです。岐路は自分でのみ変えられ、希望の決断に至れるよう、後悔の無い日々を完全燃焼しましょう。

## お知らせと今月の行事予定

### ※ 合格、おめでとう!! ※

- S. S. くん…石見智翠館高校[文理進学]
- Y. O. くん…追手門学院大手前高校  
[スーパー特進 特待生A]
- A. T. さん…大阪女学院高校[普通理系]
- M. O. さん…大阪夕陽丘学園高校
- A. T. くん…浪速高校[特進Ⅲ類]
- N. S. くん…中央学院高校[スポーツ]

### 今月の予定

- 1日小/中学部…新年度開講
  - 10日大阪公立一般入試
  - 18日大阪公立高校…発表
  - 25日春季講習開始
- ◆お友達紹介キャンペーン◆  
紹介者にも、入塾者にも割引特典が有ります!~実施中~

## キケンな“スマホ脳過労”～記憶力や意欲が低下!～

ここ10年の明らかな教室での変化に、以前に増して無気力、無感動な子供達が目立ち、加えて受け身の指示待ち型が増えてきた事がある。指導以前に学習体制の確立に苦労が絶えないので、以前観たNHKのクローズアップ現代で特集されていた[スマホ過労脳]の影響が多大にあると思え、この機に再考してみたい。

番組での主旨は、明らかにスマホによる現代人の脳機能の障害に及んでいるので興味深い。生活に欠かせないスマホが脳科学の世界で物議を醸している。スマホに依存すると30～50代の働き盛りでも、モノ忘れが激しくなり判断力や意欲も低下するというのだ。スマホ脳では前頭葉の血流が減少し、スマホから文字や映像等の膨大な情報が絶えず流入し続け、情報処理が追いつかなくなると見られている。

「スマホによる脳過労」「オーバーフロー脳」等と呼ぶ脳神経外科医も現れ、脳の異常は一時的なのか、認知症の初期症状なのか、議論が始まっている。

また東北大学は、スマホの使用時間が長い子供の脳に発達遅れが見られると発表。こうしたなか注目されるのが「デジタル・デトックス」の試みがクローズアップされてきている。実は、脳にはぼんやりするとき活発化する回路がある事が分かってきつつありこれを「デフォルト・モード・ネットワーク」といい、情報を整理する役割を果たしていると考えられている。脳の情報処理には、3つの段階があり情報を入れる「インプット」。次にデフォルト・モード・ネットワークによる「整理」。そして、話す等の「アウトプット」。しかし、ぼんやりすべき時にスマホを使いすぎると、この「情報の整理」が行われなため、脳がまるで、ごみ屋敷の状態になっているという…。

番組で言及された、脳神経外科の奥村歩医師の「スマホが息抜きだと考えているかもしれないが、息抜きが息抜きになっていなくて、そのスマホが「脳過労」を憎悪させる最大の原因になっている方が非常に多い。」のコメントは大変意味深い。

また、前頭葉の機能低下の恐れからくる無気力も深刻だ。判断や意欲、感情まで司ると言われる前頭葉には余裕がない状態になり、意欲とか、好奇心が摩耗した様な感じになり、何始めても結局きつとつまらないと思ってしまうような感覚が、多感な青少年時期にどれだけの弊害になるかと思えばゾッとする。先の東北大学はスマホの利用の有無で、広域に中学生の数学での学力差に明確な因果関係を発表している。では、これらのスマホから起因する弊害を取り除くことは不可避か?

そこで挑戦したいのが「デジタル・デトックス」という試みが注目を浴びていて、最近、これを売り出すホテルや旅行会社も登場している様だ。要はデジタル機器を手放して、スマホ依存から脱却するきっかけを作る体験のことで、自分の強固な意志や周囲の協力が有れば、今日からでも実践できるはずだ。スマホ依存で疲れきった脳を休め、オーバーフローした脳をスッキリ整理してやれば良いのだ。一番良くないのは本来一つのことに集中しがっている脳を[ながらスマホ]によって過労させない事だ。そして道具としての[スマホ]に利用目的と使用時間の管理を徹底させる事だ。

世にiPhoneを生み送り出した故S・ジョブス氏自身が、我が子にスマホを持たせなかった事実が、生みの親だけが知り得るスマホの危険性を十分に物語っている様に思えてならない…。脳が健全になる為の実践を、この機に是非一考されたい。