

# 大人が絵本を 第50回 絵本とスマホ



司書・読書アドバイザー 安藤 宣子\*

小児歯科医師 濱野 良彦\*\*

\* 絵本と図鑑の親子ライブラリー ビブリオキッズ(福岡市)  
\*\* 医療法人元気が湧く 理事ファウンダー

## 🐧 スマホが学力を破壊する？!

「とうとう実証された!」。言葉の意味を調べるときの脳(前頭前野)の働きについて、紙の辞書を使って調べると大いに活動しているけれど、スマートフォン(以下スマホ)で検索すると、抑制がかかっているという検証結果が示されたのです。実験では、紙の辞書で調べると思考する際に使われる脳の最高中枢「前頭前野」の血流は増えるのですが、スマホの場合、脳血流は減少し抑制がかかってあまり働かない状態になっていることがわかったのです<sup>1)</sup>。このエビデンスは、司書そして読書アドバイザーとして、今後の読書支援活動、育児支援活動の根幹に据えられるものです。

東北大学加齢医学研究所が仙台市教育委員会と連携した研究報告は、用語検索時の脳の状態ばかりではありません。社会に衝撃を与えているのは、「子どものスマホ使用で2時間以上の勉強効果が消える」という警告で、「スマホをほとんど使わず、授業以外は全く勉強していない子」よりも「スマホを1日4時間以上使用して、自宅で2時間以上勉強している子」たちのほうが、成績が悪いという結果を突き止めたこと<sup>2)</sup>。

これらの調査・分析内容を『スマホが学力を破壊する』(集英社新書)にまとめたのは、東北大学加齢医学研究所所長の川島隆太教授です。その名を聞くと、一時代を席巻したニンテンドーDSソフト「脳トレ」の監修者と結びつく方は多いでしょう。川島教授は、調査前の仮説でスマホよりテレビやゲームの影響を気にしていたけれど、「偶然、本当に偶然、スマホ使用の有無で偏差値が最大10も違ってしまふなど、子どもの学力破壊につながる深い闇があるこ

とに気が付いてしまった」と、著書のはじめに述べています<sup>3)</sup>。



『スマホが学力を破壊する』  
川島隆太 著(集英社)



いつでもどこでも必要情報を調べられ、ソーシャルネットワークシステムで世界中の人と情報の送受信ができる、時代の恩恵と受け止めていたものは、使い方を一歩間違えると、恐ろしい媒体と化していたのです。このことを、一時代に大ブームを起こしたゲームソフトの監修者が、科学的根拠を示した上で「大きな問題」と指摘しているのです。

## 🐧 「ネットいじめ」「5分間返信ルール」「既読スルー」「ネットゲ」「スマホ育児」、続く弊害とは

川島教授らのプロジェクトチームは、さらに怖い実態を確認しました。スマホなどタブレットの使用と学力の関係では、使用1時間未満の場合、成績への影響が少ないことも解析し、「時間制限できる子どもは生活をコントロールする意思が強く、誘惑に負けない能力があるから成績がさほど下がらないのでは」と分析しています<sup>3)</sup>。

ところが、ここ数年で私たちの生活に入り込んできたインスタントメッセージ「LINE」になると、学習時間や睡眠時間など、他の要因との関連を調査しても、「LINEを使うと直接的に成績を下げる」「使用時間が1時間未満であっても成績を下げる」ことが判明されたと報告し、時間制限も意味をなさない例外を発見しているのです<sup>4)</sup>。具体的には、スマホで調べ物をしているときと同じく、LINEでのやり取りをしているときも前頭前野に抑制がか

# 手にするときは！ と脳の関係に迫る

企画 濱野 良彦  
構成 木須 信生 ※※※

※※※ 絵本と図鑑の親子ライブラリー ビブリオキッズ(福岡市)

かったとの解析結果を示しています。「脳をしっかり使って鍛えることが重要な発達期にある子どもにとって、休息状態になる時間が長くなると、当然、脳の発達、働きは低下してしまいます」とスマホが発達に与える看過できない影響を訴えています<sup>1)</sup>。健全であるべき脳が、フリーズという極めて深刻な状態に陥っているのです。

そして、健康な児童・生徒がゲームとテレビを長時間プレイ・視聴すると前頭前野の発達に遅延が生じた調査研究を引き合いに、これまで調査対象となっていなかった未就学児のスマホ検証についても、「ここ数年で使用され始めたことなので、ようやく研究をスタートさせたところで、5年後にはエビデンスを報告できる」と示しています<sup>2)</sup>。さらに身の毛もよだつ結果が報告されるのでしょうか。

## 絵本と人間同士の関わりで発達する脳

2011年に、国内初のネット依存症外来を立ち上げた国立病院機構久里浜医療センター院長の樋口進氏は、重大な脳の発達を「五感の脳の発達」と「思考の脳の発達」の2種として、前者は幼少期に急激に発達する「見る・聞く・話す・感じるなど」の五感を司る脳の発達と示しています<sup>5)</sup>。言わば、絵本の読みあいを含むコミュニケーションや、生活体験、外遊びでしょう。

大人との絵本の読みあいによって、子どもの心の脳が刺激され、発達することは、本稿の共著者である濱野良彦が2014年に本誌で報告しているとおりです<sup>6)</sup>。すなわち、本物の人間が介在しなければ、赤ちゃんは言葉を認識し区別することができないので、絵本の読みあいによる人間同士の関わりが大事ということなのです。

鳥の巣研究家の鈴木まもる作『みんなあかちゃんだった』は、赤ちゃんの成長過程の特徴が生後2か月から描かれていて、まさに五感の発達の様々を感じられる絵本です。2000年初版のこの絵本には、

『みんなあかちゃんだった』  
鈴木まもる 作・絵  
(小峰書店)



2010年に台頭し始めたスマホは登場しません。登場する通信機器は固定電話の子機と、ミニカーを子機に見立て遊びをする2歳児の姿だけです。テレビの接触もなく、お父さん、お母さん、お友だちなど、赤ちゃんを取り巻く人間との関わりによって成長する姿をみることができます。赤ちゃんをもつ、または迎えるお父様お母様には、発達課題を捉えることができるでしょう。子育てを楽しむ育児書でもあります。

## 手軽で楽しい「脳トレ」があるのです！

「五感の脳の発達」と、もうひとつ大事な「思考の脳の発達」とは、考えたり、他人とコミュニケーションをとったりする社会人として必要な能力に当たり、11歳ごろから急速に進むとされています<sup>5)</sup>。この思考の脳が発達する重要な時期に、スマホを多用すると、学業成績の低下や学習意欲の低下、コミュニケーションの低下など、多様な弊害が出てくるのです<sup>2)</sup>。子どもの健全な将来を考えたとき、今、大人が示してあげられることとは、スマホの害を正しく教え、ルールを決めることなのです。

そして、本に携わる専門家である私が訴えたいことは、物語の力が「五感の脳」と「思考の脳」の発達



を促すということで、DS「脳トレ」がブームになったとき、「一番の『脳トレ』はDSソフトより読書、しかもエッセーより教養本よりも小説を読むこと」と、物語のもつ力と、想像する楽しみを唱え続けました。司書歴27年を経過して、すべてがつながっていたことを実感している次第です。

### だから楽しい「脳トレ」絵本

世界最大規模のブラティスラヴァ世界絵本原画展(BIB)の2015年グランプリ受賞作品を、2017年BIB審査員長で、当ビブリオキッズ創館時の選書者でもある広松由希子氏が翻訳され、日本の子どもと大人に届けてくれました。イギリスの絵本作家ローラ・カーリン氏の『ローラとつくるあなたのせかい』です。

BIBの審査対象は平面イラストレーションですが、この絵本はイラストだけでなく、言葉と補完しあった物語がお話を格段に広げていきます。今住んでいる家の外観や内装から、私だけの家に創り変えるわくわく感に始まり、自分の世界づくりを想像する楽しみが魅力的でなりません。この想像する行為こそ、スマホではできない前頭前野を活性化させることなのです。大人が魅せられるイラストの絵本は、年齢を固定せずに誰もが脳をフル稼働して、日常ではなかなかできない体験を楽しめることを多くの人に知ってほしいのです。

『ローラとつくるあなたのせかい』  
ローラ・カーリン 作  
ひろまつゆきこ 訳  
(BL出版)



脳に刺激を与えてくれるローラと一緒に、没頭して良い深みに入り込むのは、小学生や幼稚園児でしようけれど、乳児たちだって虜になる絵本はたくさんあります。「ももんちゃん」シリーズの「どんどこどんどこ」や「ばたばた ばたばた」でリズムをとる生後6か月児の脳は、最大級に働いているのです。

『どんどこ ももんちゃん』



とよだ かずひ 作  
(童心社)

『ばたばた ももんちゃん』



赤ちゃんの脳は擬音語・擬態語によって、イメージする前頭前野が働き、「どんどこ」「ばたばた」するのは。赤ちゃんにとっては脳トレでも言葉の獲得でもなく、楽しいリズム遊びであり、心地よい言葉遊びなのです。

### スマホ依存が病気となる日

スマホの害を受けているのは、子どもだけではありません。大好きなお母さんがスマホばかり見て、「ほく」を見てくれないことを悲しむ男の子が、「ママのスマホになりたい」と訴え、その叫びがそのままタイトルとなっている絵本のように、「スマホ依存」の大人も問題となっています。

赤ちゃんにとって最も大事な栄養摂取である授乳中であっても、赤ちゃんの表情や飲み方を見ることもなく「ながらスマホ」をしているお母さんや、家族がそろった食卓にいてスマホを扱ってばかりのお父さん、はたまたよく目にするのはファミレスで向かい合って座っているのに、スマホしか見ていない若者グループやカップルなど、「依存」という言葉がちらつく光景が日常的になっています。

スマホが人々の生活に密着してしまった現代社会に今、大きな警鐘が鳴り響いています。世界保健機関(WHO)が1990年以来、およそ30年ぶりに改訂する「国際疾病分類 第11版(ICD-11)」に、「ゲーム障害」を盛り込む方針が示されたのです<sup>5)</sup>。つまりは、エビデンスが多く集積されたため、「ゲーム依存」が1つの疾病として成立されるのです。この実態こそ、「スマホ依存」に対する辛辣な警告に他なりません。大人が、大人と子どものためにできることがここで示されているのです。

## 「子育て・子育てを地域で支える」街をめざして！ ふくおかの実践！！

わが街福岡県において、地域で子育てを支える体制が不足していると指摘するNPO法人ふくつ子どもステーションすてっぷ代表理事の佐伯美保氏は、企業とNPO法人が協働で取り組む地域子育て支援拠点事業に着手されています。第1子3～8か月（開始時）の母子を対象とした支援プログラムでは、「赤ちゃんが起きている間はテレビをできるだけつけず、スマホ等であやさないこと」を、「しなくてもいいがすると何かが起きるかもな宿題」として出すと、3か月間の実践で変化を得られるため、赤ちゃんから映像メディアを遠ざけるようになる参加者が多いと報告しています<sup>8)</sup>。

『ママのスマホになりたい』  
のぶみ 作  
(WAVE出版)



ケータイやスマホが生活の必需品として当たり前である中で育ってきた若いお母様お父様に、その弊害を言葉で説明しようとしても、伝わりにくいこともあります。親子生身の体験となれば、保護者自らの気付きや発見ができ、直接的に子どもたちの将来を考えるきっかけとなるでしょう。今日から小児歯科医院で取り入れられる貴重な提案でもあります。

## 絵本が「心」の脳を強く刺激する

川島教授は、宮城県の教育委員会が幼児期を教育の一層の充実時期と位置付けて、家庭、地域社会、教育現場、行政が一体となって取り組むための土台となるパンフレット「うちの子の未来学」を監修しています。胎児、乳幼児期にいる親子のコミュニケーションについて脳科学の見地から紐解き、乳児期の声かけで赤ちゃんの脳が活発に働いているMRI画像を示して、感情や情動に関わる「心」の脳

を強く刺激すると呼びかけているのです<sup>7)</sup>。

私たちビブリオキッズで毎日のように若いお母様に伝えている「絵本の読みあいは、お子様の脳にたくさん刺激を与える」から、「毎日少しでも読みあいをしましょう」という実践と、教授が提示している内容とが一致し、共感できるものです。

絵本の読みあいは新生児期から、乳幼児期、児童期の子どもたちと、言語的・非言語的なやりとりが行われます。つまり、前頭前野が活発に働き、脳と心が発達していくのです。それから、目と目を合わせて、時間と気持ち、場を共有することで親子の愛着も形成されていきます。子どもの心身の成長とともに、保護者が親として成長していく契機ともなっているのです。

最も大切なことは、言葉はヒトからヒトを介して獲得されることを強く認識しなければいけない時代であるということなのです。乳幼児期に深められた親子のコミュニケーションによって活発に発達し続けた脳が、児童期、青年期になって子ども自らの意思で選択されたスマホとの関わりにより、いとも簡単に崩され、フリーズという現象まで巻き起こしてしまう実態が明かされました。世の中の大人に気づいてほしいのです。



### 文献

- 1) 川島隆太：頭のよい子に育てるために今すぐ絶対やるべきこと、アチーブメント出版、東京、2017、pp.80-119.
- 2) 川島隆太：スマホが学力を破壊する（集英社新書）、集英社、東京、2018、pp.170-184.
- 3) 同上：スマホが学力を破壊する（集英社新書）、pp.3-34.
- 4) 同上：スマホが学力を破壊する（集英社新書）、pp.75-103.
- 5) 樋口 進：スマホゲーム依存症、内外出版社、東京、2018、pp.81-132.
- 6) 濱野良彦：子どもの歯科医療における絵本力を考える、小児歯科臨床 19(5)、p.55-58、2014.
- 7) 宮城県教育庁教育企画室：川島隆太教授と考えるうちの子の未来学、宮城県教育庁教育企画室、宮城、2013、pp.3-4.
- 8) 佐伯美保：子育て・子育てを地域で支える、ふくおか子ども白書 2018、p.90-92、2018.