

わかっちゃいるけどやめられない…。でも方法や考え方で！

スマホ依存からの脱却：脳科学的アプローチと実践法

現代の高校生にとって、スマートフォンは生活の中心的存在です。しかし、使いすぎると集中力の低下や学習意欲の減退、生活リズムの乱れなど、深刻な問題を引き起こします。前南生にとってみたら、「そんなことはわかっている。なんとかしたいと思っている。けど…」という現代の便利すぎる誘惑機器との付き合い方で悩んだり、後悔したりしているだろう。でも、SAHを掲げる本校として、また大学進学という人生の大きな選択に挑む前南生として、ここは「意識して、向き合って、どうすればいいか考えて、自分でどうするか決める」必要があると思います。今立ち止まって対策をすることで変われることを期待して読んでみてください。

今号では、脳科学と専門家の見解をもとに、スマホ依存のメカニズムと脱却の方法を紹介します。（編集 教頭）

① なぜスマホはやり過ぎてしまうのか

スマホは「ドーパミン回路」を刺激する設計になっています。通知音、SNSの「いいね」、動画の自動再生などは脳の報酬系を刺激し、快感物質ドーパミンを放出します。このドーパミンの快感が「もっと見たい」「やめられない」につながります（杉浦義典『スマホ脳の罠』NHK出版、2022）。

② スマホをやりすぎると起きる問題

長時間のスマホ使用は、脳の前頭前野（集中・抑制を司る部位）の機能低下を引き起こすとされています（アンデシュ・ハンセン『スマホ脳』新潮新書、2020）。

また、SNS利用による情報の洪水は「注意資源」を分散させ、学習効率を下げる事が確認されています（アメリカ心理学会、2021）。

③ 生活習慣の乱れによる悪影響

夜遅くまでスマホを使うと、ブルーライトによりメラトニン分泌が抑制され、睡眠の質が低下します。睡眠不足は記憶力の低下、感情の不安定化、意欲の低下を招きます（筑波大学・柳沢正史教授の研究、2019）。

④ スマホ依存から脱却する方法

脱・スマホ依存！ 回避・スマホ依存。

～脳科学が示すのは「意志ではなく環境を変えること」が第一歩だということです～

● 「デジタル・デトックス」時間を設定する

一日の中で「スマホを使わない時間」を30分から始めてみましょう。アプリで使用時間を管理するのも効果的です。

● スマホの「報酬設計」を断つ

通知をオフにする、ホーム画面を白黒にする、SNSアプリを一時的に削除するなど、脳が刺激を受けにくい環境を作ります（岡田尊司『スマホ依存が脳を傷つける』文藝春秋、2022）。

● 代替行動を見つける

運動、音楽、読書など「リアルな報酬」を得られる行動を増やすことが、依存の連鎖を断ちます（ハンセン『ストレス脳』）。

● 「スマホを見る場所・時間」を制限する

机の上や寝室にスマホを置かないことで、「ながら見」を防ぐ。物理的に距離を置くことは最も効果的な方法の一つです。寝るべき時間にスマホが邪魔をして寝られない（＝夜更かしをしてしまう）人は、寝るときにスマホを物理的に遠ざける。「スマホのアラームで起きるので（寝室にスマホを）…」という人は、アラーム付きの時計を買えばいい。

● 「友達」「親」を使う～“この時間は使わない！”と宣言・“預ける”

これができない人は、まだどこかに「スマホをだだだ使いたいことへの未練」があり、断ち切れていないまたは依存状態である証拠。一人で管理できない人は、親にお願いをする。「勉強する前にスマホを親に預ける。」「家にいるときはこの時間だけ使う」と宣言し、『その宣言とは違うことをしていたら注意して』とお願いする。友達に、『返信が遅くなる』と宣言する。

● 1日のスマホ使用時間を書き出す【見える化】

ダイエットに効果があると言われているのが、体重を毎日書き出しグラフ化するなどの「見える化」。これと同じ論理で、「1日のスマホ使用時間を見える化していくと、ゲーム感覚でできるし、時間が減っていくとやる気も出る」という方向へ自分を持っていく。

★校長より★ 皆さんは一日、どれくらいスマホを利用していますか？確かにスマホは便利で、また動画やSNSは楽しみを与えてくれます。有効に活用して入れが本当に便利だと思います。しかし、多くの若者がスマホで苦しんでいるのも事実です。特に長時間の利用による生活週間の乱れは進級や受験を左右してしまうほどの大きな影響を与えることもあります。上に記載されていることを是非、試してみてください。スマホを使わない時間を意識的に作ってみましょう。（校長 原 拓史）



虎の巻

進路初級編

大学入試の仕組み

～多様化する大学入試の基本を押さえよう！～

1. 大学の種類

国公立大学と私立大学

比較項目	国公立大学	私立大学
学 費	比較的安い (文系学部も医学科も基本同じ授業料)	文系;国公立の約倍 理系;国公立の約3倍～ 医学科;国公立の約3.5～8倍
教員一人あたりの学生数 (「公立大学ファクトブック2022」より)	国立 約9.4人 公立 約11.2人	私立 約19.3人
→「国公立がいい」と一般的に言われる所以の2例		
国公立大学の方が学費が安い。教員一人あたりの学生数を見ると、国公立の方が教員が多くて手厚いことがわかる。		

2. 大学入試の3つの選抜方式

選抜方式	評価のポイント	出願の主な条件	主な選考方法	時期(目安)
一般 選抜	特になし（出願資格を満たせば誰でも受験可能）	学力試験の得点	学力検査（共通テスト、個別試験）	1月～3月
学校推薦型 選抜	高校での学習成績（評定平均）や課外活動の実績	高校長の推薦が必要。大学が定める基準（評定平均など）を満たす	書類審査、面接、小論文、大学入学共通テスト（課す大学あり）	11月～
総合型 選抜	大学が求める人物像（アドミッション・ポリシー）との適合性、学びへの意欲	原則、校長の推薦は不要。オープンキャンパス参加などが出願条件になることも	書類審査、面接、小論文、プレゼンテーション、ディスカッション	9月～

3. 一般選抜の仕組み

～国公立大学編～

- ★一般選抜…最も募集人員が多く、多くの大学・学部に通ずる「学力重視」の選抜方式 = 公平、対策しやすい
- ★国公立大学の受験は【2段階】 共通テスト→二次試験 2つの試験の合計点で合否が決定

【第1段階】大学入学共通テスト(共通テスト)1月

↓

目的:基礎学力を測る

内容:多くの大学で5教科7科目程度が基本。

特徴:全国一律の日程・問題で実施され、国公立大学を受験する人は原則受験が必須

【第2段階】大学の個別試験(二次試験)2月下旬～3月

目的:各大学・学部が求める応用力・専門性を測る

内容:大学が独自に作成する問題。論述、面接、実技などが課される場合もあり

特徴:共通テストと個別試験の配点比率は大学によって異なるため、志望校の傾向に合わせた対策が必要

4. 模試を受ける意味、授業を大切にすることの意味

大学入試に向けて効率がいいということ

①模試は、全国の進学希望者が受ける大学受験を意識した試験。自分の学力を測れ、全国での立ち位置を知ることができる

→本番の試験の形式に慣れ、「何がどれだけ足りないか」「何を伸ばすべきか」等、今の自分に必要な対策が明確になる。

②授業は「大学受験に必要な基礎学力の定着」を目的の一つにしている

→共通テストレベルに向けて自然と受験勉強をしていることになる。さらに上の難関大学を目指す生徒は、共通テストレベルの授業、定期テスト、豆テストなどをクリアして、さらに上乘せをすればいい。