

インターネットトラブルを防ぐために

発行：岩見沢市教育委員会 指導室 青少年センター

Google 効果(デジタル性健忘)って、なに？



スマートフォンやパソコンを使うと、簡単に情報を検索できるため、脳が「わざわざ記憶しなくてよい」と判断し、調べた内容などを覚えられなくなる現象



脳【前頭前野】の活動は？

「紙の辞書」を使って言葉の意味を調べた時は、「スマホ」を使って言葉の意味を調べた時の約2倍、脳【前頭前野】が活動している

〔脳【前頭前野】の活動は、「紙の辞書を引くという行為そのものが活動を高めている」と考えられる。〕

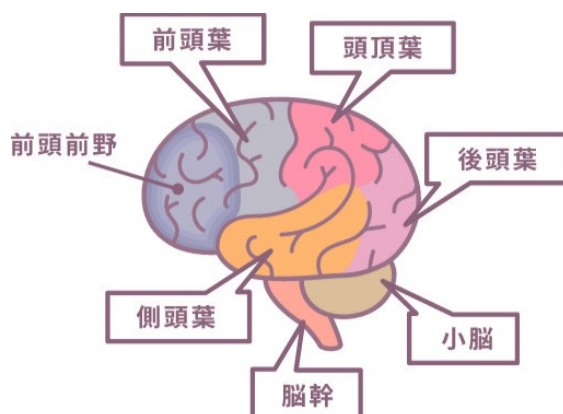
「調べた単語の意味を思い出せるかテストする」

「紙の辞書で調べた単語は、5つのうち2つ思い出せた。スマホで調べた単語は、6つのうち一つも思い出せなかった。」

引用：スマホはどこまで脳を壊すか〔著：榊浩平、監修：川島隆太〕朝日書房

脳【前頭前野】のはたらきは？

- 考える・思い出す
〔物事を計画、記憶、判断する〕
- 感情のコントロール
〔感情を抑え、理性的な行動を保つ〕
- コミュニケーション
〔相手の気持ちや思いやり、ルールを守る〕
- やる気
〔自分で目標を決め、意欲的に行動〕



*みなさんも、「スマホで調べたことは、次の日にはあまり覚えていない」という経験はありませんか？ これは、脳【前頭葉】が働いていないので当たり前のことです。

*「ネットで検索をする」ときは、

一つの情報に頼らず、色々な情報を調べ、比較したり、分類したりして、「情報」を「自分なりの知識とする」ことが大切です。そうすることで「確かな知識」となり、脳も活発に活動します。何事も「ひと手間かけること」が大切です。

