

スマホの上手な使い方あれこれ(その2)

便利な情報ツールとして、また、人と人をつなぐコミュニケーション・ツールとして大変便利なスマホです。でも、使い方を誤ると凶器になり、健康を蝕（むしば）む弊害もあります。メリット、デメリットを正しく知って、上手にスマホを使いましょう。今号では、最近、改正された「プロバイダ責任制限法」とスマホの脳への影響を紹介します。

☆プロバイダ責任制限法 改正案可決☆

最近のニュースで皆さんも興味を持ったと思いますが、プロバイダ責任制限法が改正されて来年末には施行されます。

交流サイトなどに誹謗中傷を書き込んだ投稿者を早く特定し損害賠償請求する被害者を救済するもので、一回の手続きで名前が開示され 裁判期間などが大幅に短縮されます。数多くの情報が飛びまわり、インターネットの便利さを享受している中学生は5割に達しています。スマホも使い方を誤ると犯罪を起こす道具となり、人生を台無しにしてしまいます。正しい使い方を身につけましょう。



長時間スマホ利用で脳の成長が止まる！？

暇さえあればスマートフォンを操作し、使用時間が長くなり勉強がないがしろにされる姿を見て、大人の人達は大丈夫なのかと不安に感じています。

東北大学の脳科学者・川島隆太教授は、「スマホの長時間使用で2時間以上の勉強効果が消えてしまう」という2年間の追跡調査の結果を公表しています。一方、「スマホ使用1時間以内では、影響が少ない」という結果も出ています。また、LINEの使用時間と学力関係でも、「長時間使用すればするほど成績が下がる」ということも判りました。



何事にもほどほどが大切です。健康や勉強の成果に影響がでないように長時間の利用は避けましょう。皆さんには、誘惑に負けない能力が十分備わっているはずです。

スマホ依存に陥らないよう、せめて、ベッドの中までスマホをもっていかないように心がけましょう。スマホの長時間使用で悪影響を受けた脳の「デトックス」には、読書がおすすめです。