

■ 勉強会中にいただいた質問とその回答について

1. 目や体への影響に関する質問

Q. 鏡越しにテレビを見るのは、直接見るよりも目に負担がかかりますか？

A. 一般的には、鏡越しに見る場合は像が反転・減光されることが多く、直接見る場合よりも見えにくくなるため、その分、目に負担がかかる可能性はあると考えられます。

ただし、どの程度負担になるかは視聴距離や環境、個人の視力状態によっても異なります。正確な判断をするためには、眼科の先生に相談して確認してみると良いと思います。

Q. ブルーライトカットメガネをしていれば、スマホの使用時間を少し延ばしても大丈夫でしょうか？

Q. 「30cm 以上離して見る」というルールを守っていれば、2 時間以上連続で使用しても視力への影響は抑えられますか？

Q. 視力を回復させる、または低下を防ぐ具体的な方法はありますか？

Q. 「太陽光を浴びると目が良くなる(近視抑制になる)」という説は本当ですか？

Q. ネットを 2 時間見た後、外で 3 時間遊んで目を休ませれば、視力低下のリスクは相殺されますか？

A. これらの質問は共通する内容が多いため、まとめてお答えします。

ブルーライトカットメガネは、主に睡眠の質を下げる原因となる「ブルーライト」を軽減する目的のものだと考えられています。一方で、視力低下の大きな要因とされているのは、近い距離で物を見る作業(近見作業)が長時間続くことです。

そのため、「30cm 以上離して見る」というルールを守ることで、視力の悪化という点だけに注目すれば、スマホの使用時間を多少延ばしても影響は小さくなる可能性はあるかもしれません。

視力低下を防ぐ方法としては、アメリカの研究において、毎日 2 時間以上屋外で遊ぶ子どもは、両親が近視であっても近視になりにくいという結果が報告されています。これは、太陽光を浴びることが近視抑制に関係している可能性を示唆しています。

また、近視の子どもには「就寝時間が遅い」「睡眠時間が短い」という傾向が見られるという報告もあります。逆に言えば、就寝時間を早め、十分な睡眠時間を確保することで、視力悪化のリスクが下がる可能性はあると考えられます。

ただし、ネット視聴後に外遊びをすれば必ず影響が相殺される、というような単純なものではありません。生活全体のバランスが重要になるため、詳しくは眼科の先生に相談してみてください。

(※重複する内容が多かったため、まとめて回答しています。)

Q. 眠いのを我慢して起き続けることは、体にどのような悪影響がありますか？

A. 眠気を我慢し続けることは睡眠不足につながり、心身の回復が十分に行われなくなります。基本的には、眠いと感じた時は無理をせず、素直に寝ることをおすすめします。

もし、どうしてもやりたいことがある場合は、夜更かしをするよりも、翌朝少し早く起きて取り組む方が、体への負担は少ないと思います。

2. デジタルデバイス・脳に関する質問

Q. デバイスを「ツール(道具)」として使うのと、「見ること(受動的)」を目的に使うのでは、脳へのダメージに差がありますか？それとも、単純に使用時間が問題なのでしょうか？

A. 勉強会の中で出た質問内容だと推測してお答えします。

YouTubeなどの動画をただ視聴している場合、主に後頭葉(視覚を司る部分)が働き、前頭葉(考える力や判断力を担い、成長期に育てていく必要がある部分)はあまり活性化しないと言われています。

前頭葉を活性化させるためには、「動画視聴」だけで終わらせず、コミュニケーションを伴わせることが重要です。

例えば、親子でDIYに取り組む際に、参考として動画を一緒に見ながら、「何に気づいたか」「どう思ったか」を目を見て話し合うような使い方をすると、前頭葉が活性化すると考えられています。

また、動画よりも本を参考にした方が記憶に残りやすいと言われています。これは、人は知識を五感から得ており、

「視覚」「聴覚」に加えて、「触覚(本の手触り)」「嗅覚(本の匂い)」など、より多くの感覚を使うほど、知識として定着しやすいとされているためです。(五感の最後は「味覚」です。)

Q. 勉強にデジタルメディア(タブレットやスマホ)を活用しすぎること、学習効率や脳にデメリットはありますか？

A. 五感の話と重なる部分もありますので、2025年3月に東京大学の言語脳科学者・酒井邦嘉先生が発表された「デジタル教科書に関する見解」から、一部を抜粋してお伝えします。

『(抜粋)

紙に比べてデジタルの方が学習効果が高いという根拠は乏しく、デジタル教科書から紙の教科書に回帰した海外の事例は、実際に起きた事実として重く受け止める必要がある。子どもの学力や思考力の低下につながらないよう、全学年・全教科で紙の教科書を主たる教材とし、デジタルは補助教材として位置づけるべきである。』

3. トラブル・単位に関する指摘

Q. もし Instagram で誤って個人情報を送信してしまった場合、どのような対処をすべきでしょうか？

A. まずは、できるだけ早く投稿や送信内容を削除してください。削除方法が分からない場合は、「Instagram 投稿 削除 方法」

などの言葉で検索すると手順が確認できます。

また、他人の個人情報を送ってしまった場合は、相手の立場に立って行動することが大切です。必ずお父さんやお母さんに相談し、1人で判断しないようにしましょう。

Q. 明るさの単位は「ルクス」ではなく「ルーメン」だと思いますが、資料の内容は合っていますか？

A. ご指摘ありがとうございます。

ルーメンは「光源そのものが出す光の量」、ルクスは「その光が照らす空間の明るさ」を表す単位です。そのため、資料の説明としては正しい内容になっています。

4. 学習方法に関する質問

Q. 音読で良い読み方があれば教えてください。

A. 基本的には、どのような音読方法であっても一定の効果は期待できます。まずは、1日5分からでも継続して始めてみるのが大切です。

より効果を高めるためには、保護者の方がお子さんの目を見て、しっかり聞く姿勢を取ってあげることが重要だと考えています。そうすることで、『脳』だけでなく『心』も安定し、より良い学習につながると私は思います。