

天沼小だより



校長 大里 忠弘

読書がたくましい脳をつくる

お子さんは本を読んでいますか。本を読むことが習慣になっているかどうか、子どもの脳の発達に影響すると言われていています。もちろん、本を読むことが脳の発達にプラスに働くという意味です。これは昔から言われてきたことで、常識でしょう。しかし、今日のIT技術の進歩、各種端末機器の普及に伴い、子どもたちの読書離れ、活字離れが進んでいることも問題になっています。本を読むことが脳の発達にプラスになるというのが常識であるならば、本を読まずにいることは脳の発達を妨げるということも常識になるのでしょうか。

しかし本当に、読書は脳の発達に有効なのでしょうか。私自身、読者は良いことだと信じていますが、読書習慣の有無が脳の発達、働きにどう影響するのかについての科学的な説明、根拠について話を聞いたことがありませんでした。ただ何となく、読書は大切だと思っていました。

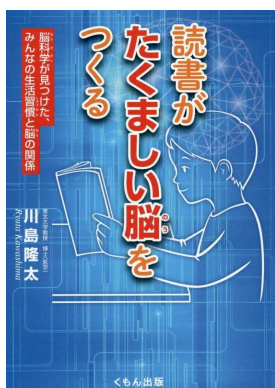
先日、「読書は脳の働きを良くする」「本を読まない子は、学習成果を上げにくい」「スマホの使い方を間違えると脳の働きを妨げる」といったことを科学的なデータを元にして、しっかりと説明してくれる本に出会いました。

読書習慣が脳の発達にどのような影響を与えているのかを、MRI画像を使って計測し、3年間の脳の発達の様子を読書習慣の有無で比較したところ、大脳左半球の前頭前野と脳の他の領域を結ぶ神経繊維の発達に明確な違いが見られたということです。

また、学力への影響について、仙台市教育委員会で実施した数年間の標準学力検査の結果を分析して、読書習慣の有無と学力との相関関係が検証されています。それによると、読書習慣のない子どもたちは、平日自宅で2時間以上学習し、かつ6時間以上の睡眠をとらないとテストで平均点を超えてこない。一方、毎日1時間以上の読書をする子どもたちは、とりあえず30分程度の勉強をして、6時間以上の睡眠をとっていれば平均点を超えてくるということです。

またこの本では、スマホは便利だけれども、使いすぎると学力が低下するリスクが誰にでもあると、科学的なデータを元にして説明されています。学力が低下する原因は、スマホを使いすぎて、学習時間が減ったり睡眠不足になったりするからではなく、スマホを使うこと自体が脳の働きにマイナスの影響を与えているということが根拠を示しながら説明されています。写真やグラフを使った分かりやすい説明になっています。

児童書なので文字が大きく分かりやすい表現になっていますが、小学生が一人で読むには難しい内容かも知れません。グラフの読み方は、お父さんやお母さんからの解説が必要かも知れません。親子で一緒に読むのが良いと思います。この冬休みにいかがでしょう。



- 第1章 脳とはなんだ？
- 第2章 睡眠時間は成績とどう関係する？
- 第3章 読書習慣が成績をのばす
- 第4章 使うと、脳はどう変化する？
- 第5章 読書習慣が脳をこう変える
- 第6章 スマートフォンで脳はどう働く？
- 第7章 スマホの習慣で成績はどうなる？
- 第8章 頭がよくなって、なんだらう？

『読書がたくましい脳をつくる』

川島隆太(著) くもん出版