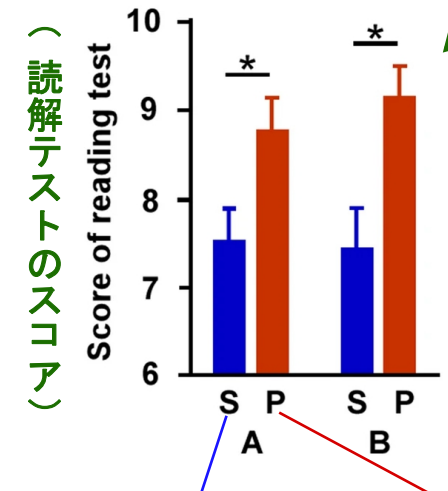
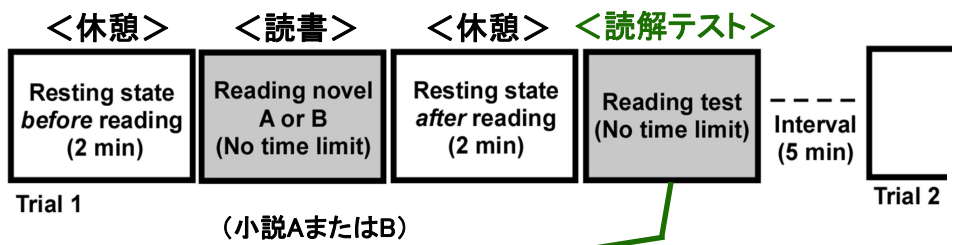


スマートフォンによる読書で読解力を高める方法

全く同じ文章を、スマートフォンで読むのと、紙媒体で読むのとは、前者の方が頭に入り難い。その対策は…

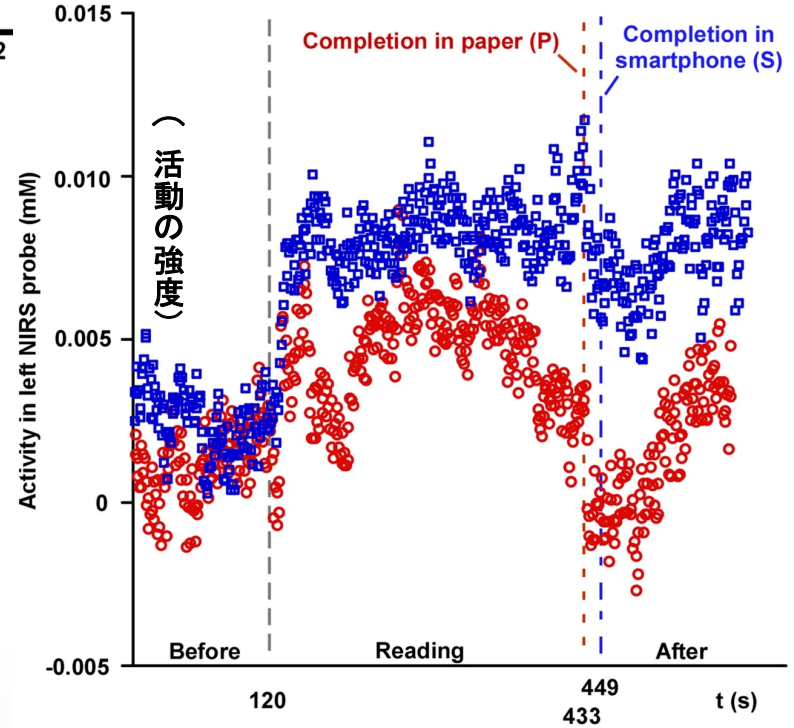


紙媒体の方が読解力が高まる

小説A:「ノルウェーの森」(村上春樹)
 小説B:「無色の田崎つくと、彼の巡礼の年」(村上春樹)

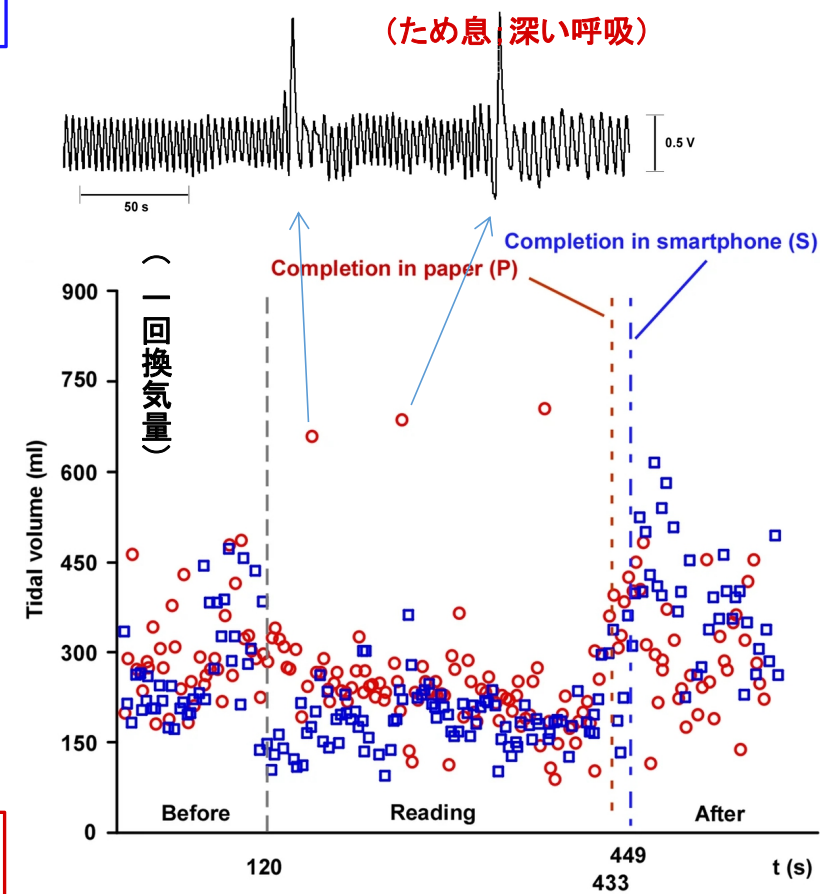


スマートフォンにて読書を始めると、額の周りの脳活動が過剰になる。これは、不自然な入力様式によって、前頭葉が混乱状態にあることを意味する。この状態は、読書後もしばらく続く。



紙媒体による読書では、スマホの場合のような過剰反応が見られない。即ち、前頭葉が冷静な状態に保たれていることを意味する。即ち、読解力が高く維持されている。

紙媒体で読書をしている最中は、時々、ため息をつく。これは、読書中に浅くなってきた呼吸を補うための自然発症的な補償機構である。これによって、前頭葉の過剰反応が抑止されていると考えられる。



スマートフォンで読書をしている最中は、ため息の機能が阻害されている。また、呼吸が少し浅くなり、読み終わってから少し深めになる。