

			読書法	
項目		紙媒体		スマホ
理解度スコアの平均値		8.9		7.4
メタ分析による 読解力評価	プレッシャーあり	時間制限あり	»	
	プレッシャーなし	時間制限なし	≈	
	情報的なテキスト(説明的・論述的など)		»	
	物語形式のテキスト		≈	
ため息(深呼吸) 認知機能回復			>	
前頭前野の活動 →注意の集中 (機能的NIRSで脳血流測定)			<	過活動 → 集中力低下
特徴		・空間的ナビゲーション→記憶定着 ・マーカーやメモ→記憶定着		・スキャン読み(短時間で 大量の情報を概観)

脳のエネルギー消費量： 体全体のエネルギー量の約20% → 省エネのため、ヒューリスティック→ 認知バイアス
 脳は体重の約2% (思考の近道) ↓
 誤った、短絡的な判断
 表面的な情報処理