

			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―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)
↓
誤まった、短絡的な判断
表面的な情報処理