

ネットと上手に付き合う

～ゲーム障害って何？～

1月19日(水)に松江市のぼよぼよクリニックの田草雄一先生に来ていただき、5・6年生を対象にメディアについての研修会を行いました。小児科医という立場からメディアが及ぼす身体への影響など、わかりやすくお話していただきました。先生がお話された内容をまとめましたので参考にしてください。

メディア機器(スマホ、タブレット、ゲーム機、テレビ等)を 時間使うことによる身体への影響

○眼への影響

スマホを使用している間は目が**より目**になっています。
そうすると、脳が疲れやすくなるので、**片目で見ると**ように命令を出すそうです。
長時間使用すると、眼球を動かしている内直筋が縮んでしまい眼球が正しい位置に戻らなくなって**斜視**という状態になります。
斜視になると、転びやすくなったり、飛んでくるボール等の距離感が分からなくなったりするそうです。



眼の専門家によると、子どもの**スマホの一日の利用は30分まで**が限度だということです。

○睡眠への影響

メラトニンが少ないと睡眠に影響が出てきます。メラトニンが減る原因として、ブルーライトやセロトニンの減少があるそうです。

ブルーライトは、テレビやスマホといったメディア機器から出ている光で、夜にブルーライトをあびるとメラトニンが出にくくなってしまいます。



夜はメディア機器の使用を控えるようにしましょう。寝る2時間前が理想的!

セロトニンは、昼間、元気に活動するために出てきます。メラトニンをつくるもとなので、セロトニンをたくさんつくとメラトニンも増えます。しかし、家の中でゲームやネットばかりしているとメラトニンも出にくくなります。

セロトニンをたくさん出すためには…

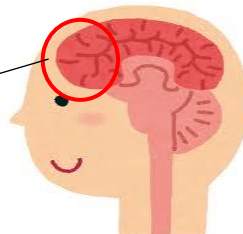
- ・太陽の光の下でたくさん遊びましょう。
- ・歩くこと、走ること、水泳、ダンス、深呼吸、よく噛むことをしましょう。
- ・人や動物と触れ合いましょう。

○脳への影響

人間の脳には前頭前野という部分があり、脳の30%の大きさを占めています。

前頭前野の働き

- ・考える、発明する・人をおもいやる
- ・がまんする・挑戦する
- ・集中する・将来の夢を見る



前頭前野の働きが低下すると

- ・自己中心的でキレやすくなる
- ・暴言を吐く、暴力をする
- ・将来の夢がもてなくなる

ゲームをしている時

前頭前野が働いていない

作文を書いている時

前頭前野が活性化している

長時間ゲームをやりすぎると**前頭前野がすかすか**になってしまう（シナプスのつながりがなくなる）ということも分かりました。前頭前野を活性化するには、**トランプやボードゲームといった遊びや、お手伝い、体を使った遊びなどが有効的**です。そういった遊びで五感を刺激し前頭前野を活性化することで、意欲的に物事に挑戦する心、人を思いやる心が育ってきます。（ちなみに脳トレ等のゲームでは前頭前野は活性化しないそうです。）

《学力への影響》

ある調査では、勉強時間が2時間以上でスマホ使用が4時間以上の場合の正答率が55%なのに対し、勉強時間が30分未満でスマホを全く使用しない場合の正答率は60%という結果でした。

単純に勉強時間が少なくなったから、学力が下がったというわけではなさそうです。**スマホ使用による前頭葉の活力低下が原因**の可能性もあるかもしれないということでした。

○依存する

ネット依存とは動画サイトやゲームなどネットを長時間利用することで**生活に様々な影響**が出てくることを言います。

ゲーム依存チェック

いくつあてはまるかな？

- ①学校にいてもゲームのことを考える。
- ②ゲームができないと悲しい
- ③時間を守れないことがある。
- ④「やめなさい」といわれるといらいらする。
- ⑤外で遊ぶよりゲームやYouTubeのほうが楽しい
- ⑥ゲームのやりすぎで眠かったり、具合が悪くなったりする。
- ⑦ゲームのことでうそをついたことがある。
- ⑧ゲームのしすぎて宿題をやらなかったことがある。

評価

5個以上あてはまる

↓
ゲーム依存

1～4個以上あてはまる

↓
危険信号

0個→**今のところ安心**

ネット依存の中でもゲーム障害という病気は、意思が弱いからゲームをやめられないというわけではなく、個人や家族の努力だけで治すことは困難です。**専門機関の治療が必要**となってきます。

ルールを守らないといけないのは誰のため？

ルールを守ることは**自分のため**。

健康的で、気持ちよい生活を送りながら、インターネットを楽しく活用するためにルールを決める。ルールを**目的をしっかり考える**ことが大切。

ルール作りで大切なこと

何時から何時までというように**使う時間、使う場所を明確**にする。

いつから実施するのかを考える。

実施するために、**助けてくれる人、設定、使用するもの**を考える。

守れたかどうか**確かめる方法**を考える。

最後に、先生はルールのないメディア使用は「**バイクを無免許で高速を走らせるようなもの**」と言っておられました。子どもだけでは正しい判断はできません。ルールを作り、お家の人の見守りも必要となってきます。来週からのメディアコントロール週間に向けて、メディアの使い方についてお子さんと話し合っただけでルールを決めましょう。