



冬休み前に、皆さんには気をつけてほしいことがあります。それは、スマホやゲーム機、タブレットなどの使い方です。保健室では、動画を見ていて夜寝るのが遅くなったということや生活リズムが夜型へずれてしまっている話を聞きます。学校がなくても、正しい生活リズムを送るように心がけてくださいね。



インターネット・ゲームに依存してしまいませんか？

▼依存していないかチェックしてみましょう▼

- 使用する時間が長い
(注意をされる・自分で長いと感じる など)
- 使用にかかわる約束が守れない
- 課金に問題がある
(保護者に無断でおこなう・金額が高い など)
- 使用していて暴言を言ったり、発信したりしてしまう



1つ以上当てはまる

依存症の疑いあり

「やりすぎ」と「依存」は別物です。過剰に使用して、かつ問題が生じているときに「依存」が疑われます。問題とは、やめられず夜更かしをして朝起きられない状態になっていたり、体調が悪くなってしまったりしているなどです。
スマホやゲームなどの優先順位が他のことよりも高い状態は依存症の疑いが高いため、大人の人に相談しましょう。



ルールづくりは、ゲームなどの

- ・ゲームやアプリなど魅力が随時あがっていく
- ・終わりが無い ・すぐにアップデートされる
- ・いつでもどこでも誰かと繋がれる
- ・ログインボーナスやランキングがある
- ・定期的なイベントが行われる

といった依存しやすい要因のせいで自立的にはやめづらい状況を改善するのに大切です。

●依存・やりすぎないために必要なこと●

□ルール(約束)を決める

絶対に保護者と本人が話し合って、両方が納得するルールを作ります。現状の課題にあったルールづくりが大切です。(使用時間の問題、使用している内容の問題、課金の問題、使用方法の問題 など)

ゲームなどによっては、決めたルールだと一番良いところで終わってしまい、イライラしてしまい集中できない、ルールを度々やぶってしまうなどが起こる可能性があります。場合に合った柔軟なルールづくりを相談して行いましょう。

□スマホやタブレット、ゲームなどの使用以外の時間をつくる

リアルな生活が充実している人ほど依存をしない傾向にあります。部活や習い事、読書など使用しない時間も大切にしていきましょう。

□ストレスのはけ口にしない

ストレス発散で使用している人もいるのではないのでしょうか？ ストレスのはけ口にしていることで、やめたくてもやめられない負の連鎖に繋がってしまいます。

□相手がいるときは、「集団ルール」をつくる

ゲームやSNSなどの会話ツールは、相手がいることでやめづらい環境になります。時間を決めたり、無理に引き止めたりしないなどのルールをつくることでお互いの負担にならずに上手に付き合っていけます。

(オンラインゲームは〇時まで、抜けても文句や悪口は言わない、SNSですぐに返事できなくても気にしない など おうちによって事情が違うことを理解しましょう)



●使用時間が長いことでのデメリット●

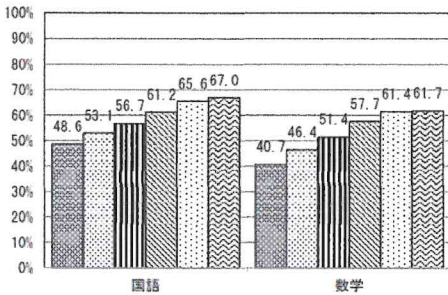
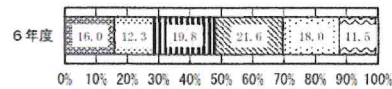
使用時間が長いことでいろいろなデメリットがあります。上手に使用すれば良いものですが、のめりこみすぎると、いろいろな弊害がでてしまうので、そのことを理解したうえで上手に使用していきましょう。

(成績とゲームの使用時間の長さ)

全国学力・学習状況調査の結果、ゲームの使用時間が長いほどテストの点数の結果が悪かったと出ています。

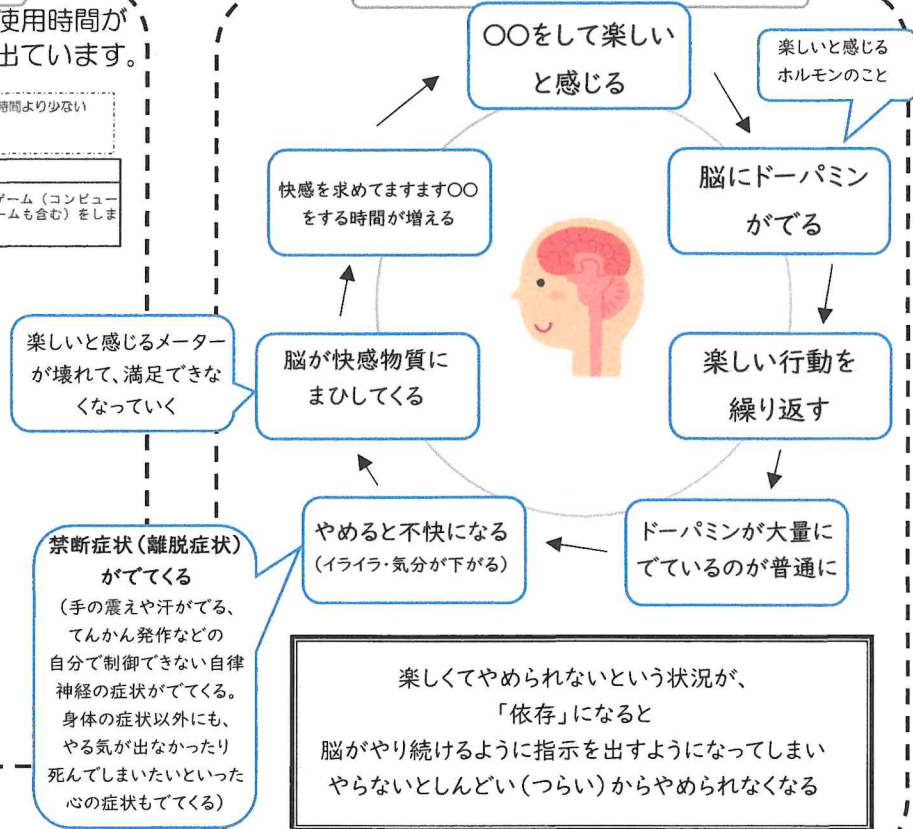
質問番号	質問事項
小 5	普段(月曜日から金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム(コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む)をしますか
中 5	普段(月曜日から金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム(コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む)をしますか

【中学校】



「令和6年度 全国学力・学習状況調査 報告書」より

(依存形成のメカニズム)

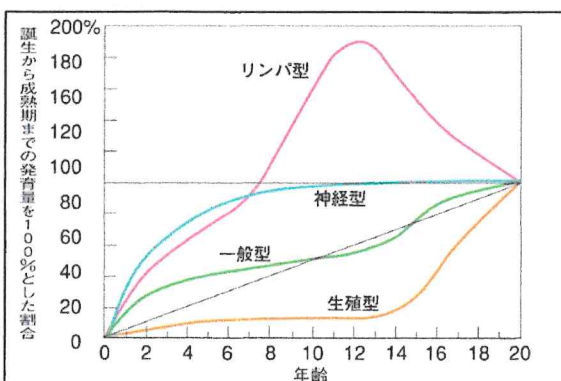


(最近の研究では… 脳の細胞が死んでいく?)

最近の研究の中で、ゲームなどの刺激に対する脳の反応をみるものがあります。前頭葉※中でも前頭前野(ドーパミンの情報から脳へ報酬をあたえるはたらき)と線条体(意思決定をつかさどる)のはたらきが活発になることが分かっています。前頭葉が「やりたいという気持ちではたらく場所」とすれば、線条体は「やめておこうとはたらく場所」と考えてください。脳は一度に完成するものではありませんので、前頭葉のほうが線条体よりも早く完成するため、子どもは大人に比べてやめる力はそなわっていません。逆にやめられない状態になりやすいのです。

また、スマホやタブレットなどインターネットの使用時間が長いほど、脳神経細胞が死んでいくという研究が進んでいます。まだ具体的な研究結果は発表されていませんが、インターネットなど情報の多いものは脳に何らかの影響がでていてもおかしくありません。「脳を休ませる」生活も取り入れていってください。

●成長期のみなさんへ●



左の図は「スカモンの発達曲線」といって、人間の生まれてから成人(20歳)するまでの成長具合をグラフで示したのになります。

- 一般型：身長や体重、筋肉、骨格などの成長
- 神経型：脳や脊髄、視覚器などの神経系や感覚器系の成長
- 生殖型：男性や女性の生殖器、乳房、咽頭などの成長
- リンパ型：胸腺などのリンパ組織の成長
(体を守るための免疫系の成長)

これをみると、皆さんはまだ、成長の途中にあります。成長に必要な栄養や休養をしっかりとることが大切です。良い生活習慣を送る努力をしていきましょう！