

メディアと健康 ～メディアと上手に付き合うために～

先日、学校保健会で「保護者のためのゲーム障害・ネット依存講演会」と題して藍里病院の吉田精次先生にご講演をいただきました。そこで得た学びや考えたことをご紹介します。メディアと上手につきあっていく方法を一緒に考えられたらと思います。付き合い方次第で子どもたちは幸せにも不幸にもなりますから。



子どもにスマホを与えなかった IT 企業のトップたち

iPhone 開発者のスティーブ・ジョブズをはじめ、IT 企業のトップたちは、自分の子どもに与えるデジタルツール(iPad 等)を制限したそうです。なぜ、彼らは自分の子どもに与えるデジタルツールを制限したのでしょうか。それは、デジタルツールが子どもに与える影響を知っていたからだそうです。

ネット・ゲーム依存度チェックリスト

お子様と一緒に

- ☐ ネット・ゲームに夢中になっていると感じる。
- ☐ ネット・ゲームを制限したり、時間を減らしたり、禁止されたりすると落ち着かなくなる、またはイライラする。
- ☐ ネット・ゲームをする時間をさらに増やしたいと思う。
- ☐ ネット・ゲームを制限する、減らす、完全にやめるなどしたが、うまくいかなかったことがある。
- ☐ ネット・ゲーム以外の趣味や楽しみへの関心がなくなった。
- ☐ 日常生活などにいろんな問題があるとわかっていても、やり過ぎてしまう。
- ☐ ゲーム・ネット使用の時間などについて、家族や学校の先生にウソをついたことがある。
- ☐ 問題や不安、落ち込みなどから逃げるためにネット・ゲームを使う。
- ☐ ネット・ゲームのために、学校に行けない、友だちなどの関係を台無しにしたことがある。

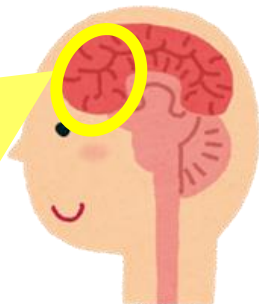
(世界保健機構 (WHO) 基準より)

9 項目のうち、5 項目以上当てはまれば、
ネット・ゲーム依存傾向として注意が必要だそうです。

ゲーム・ネット・スマホが脳を変化させてしまう!?

前頭前野の働き

- ①考える、発明する
- ②人を思いやる
- ③がまんする
- ④挑戦する
- ⑤集中する

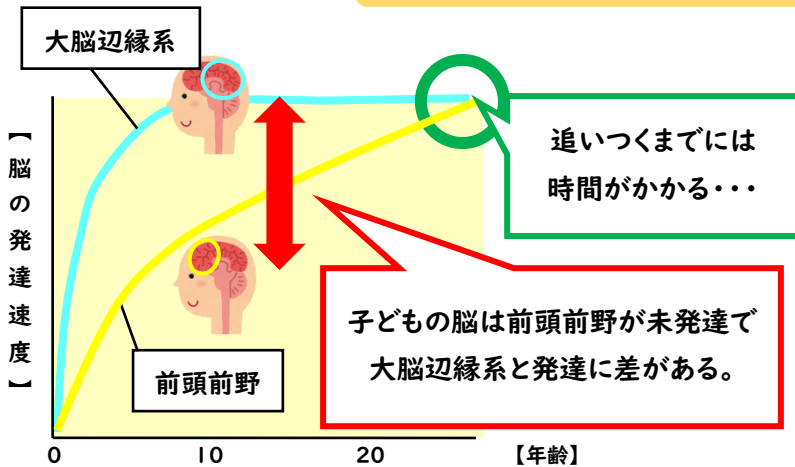


前頭前野の働きの低下

ゲームやネットに費やす時間が長くなればなるほど、前頭前野の劣化が進むようです。
我慢が出来なくなった、約束が守れなくなったのは、前頭前野の働きが低下しているからかも…。

スマホは最新のドラッグと言われ、依存症を引き起こす神経回路を作るそうです。また、ドーパミンが出にくくなるためリアルな生活では満足できなくなる傾向があるようです。

子どもの脳は大人とちがう!?



大脳辺縁系の発達にくらべて前頭前野の発達はとても遅く、追いつくまでにはかなりの時間がかかるそうです。それまでの間、前頭前野は未熟です。このように脳の発達のしくみからも、子どもは理性をコントロールすることが上手くできず、衝動にブレーキがかかりにくいのです。そして、ゲームなどの刺激の強いものとびついてしまうそうです。



ルール作りには時間と手間をかけましょう



子どもは脳の特性から、「自己管理」ができてにくいので、大人と一緒にルールを作る必要があります。大人が一方向的に使用を制限したり、使用時間を決めたりすることは効果的ではないそうです。親と子がよく話し合い、納得してルールを作ること、守れなかった時はどうするかも話し合っておきたいですね。＊守れなかった時に叱るより、守れた時に言葉でほめると効果的だそうです。

【ルール作りのポイント 6つ】

- ① おしつけない。
- ② 強すぎないものにする。
- ③ 守れなかったときの対策まで決める。
- ④ 紙面化する。
- ⑤ ルールより話し合う過程が大切。
- ⑥ 子どもが参加し、自分達で考え、決める。

例：スクリーンは寝室に持ち込まない。

強すぎるとゲームをした
い欲が増すようです。



まずは家庭でできることを

家族みんなで食事をしましょう!



全員スマホなし

テレビを見ない

前頭前野のはたらきをよくすること

コミュニケーション

音読

手先を動かす



料理

簡単な計算

家庭でのルール作りの参考にしてください。