ほけんだより

No.14

令和5年11月24日
浜益小学校 保健室

ゲーム・ネットの使い方を考えよう！

１０月に実施した生活リズムチェックシートの結果などから、子どもたちのゲーム、スマートフォン、タブレット等の時間が長い傾向にあることがわかりました。ゲームや動画等を楽しむことは悪いことではありません。しかし、長時間の使用は**子どもたちの脳に大きな影響を及ぼす**ことが近年の研究でわかっています。使用時間を決めるなどして適切に楽しめるようご家庭で確認をお願いします。

「ゲーム障害」って…？

２０１９年５月、WHO（世界保健機関）は、ゲームなどのやりすぎで日常生活が困難になることを「**ゲーム障害**」として薬物やギャンブルと同じ**依存症**で治療が必要なものであると発表しています！

【症状】

・ゲームをしたいという衝動が抑えられない
・日常生活の中で、ゲームを優先してしまう
・仕事や勉強、健康などに支障をきたしてもゲームがやめられない　など

横浜市（2021年）や東京都（2023年）の調査では、小中学生の１～２割がゲーム・ネット依存傾向にあることがわかっています。

ゲーム・ネットの何が問題なの？

ひとことでいうと…

ゲームやネットの時間が長いほど、脳のはたらきが悪くなってしまうから！

くわしくいうと…

①日常生活でのドーパミンの働きが低下する！

ゲームは脳を強く刺激し、ドーパミンを大量に出す。

ドーパミン…脳から分泌される快楽を司る神経物質。意欲、満足、幸福感を感じる

→幸せ・やる気を感じ、さらにゲームに没頭していく。

↓

日常生活の出来事ではドーパミンが出にくくなる。

→日常の中で感じる幸せ・やる気・興味などが少なくなってしまう。

②脳の前頭前野の働きが低下する！

前頭前野の働き
①考える・決める
②思いやる
③がまんする
④挑戦する
⑤集中する
⑥記憶する　　など

前頭前野は理性・社会性を司る。
自分の気持ちや行動をコントロールするのにとても大切なところ！
前頭前野は５歳頃から発達し始め、

ゲームや動画などを見ているときは、脳の前頭前野の部分はほとんど使われない。

↓

その時間が多くなると、前頭前野の機能はどんどん弱くなり、考える・思いやる・がまんするなど、感情や行動をコントロールする力が低下する。

↓

本能的・感情的に行動してしまいやすい、苦手なことは頑張れない、相手を思って行動したりコミュニケーションをとったりすることが苦手　などにつながる。

アウトメディアに挑戦しよう！

長時間の使用は脳に悪影響ですが、適度なゲームに関しては脳が活性化するという研究結果もあります。

アウトメディアとは、ゲーム、スマホ、タブレットなどの電子メディアを使う時間をコントロールすること。禁止するのではなく、「**自分の生活を見直し、メディアと上手につき合っていこう**」ということです！

カードゲームやボードゲームなどで遊ぶ！

家族や友達とおしゃべりをする！

植物を育ててみたり、動物のお世話をする！

ゲームや動画に使っていた時間をほかのことに使ってみよう。楽しいことはほかにも色々ありそうですよ！たくさん脳を動かして育てましょう二

絵を描いたり、演奏する！

スポーツをしたり、体を動かして遊ぶ！

料理やさいほうにチャレンジする！

読書をしたり、勉強に打ち込む！