



小田原市立下中小学校
令和6年10月2日
発行 NO. 7

デジタル機器との付き合い方、 上手にできていますか？

本校6年生の全国学力・学習状況調査によると、

- ゲーム3時間以上行っている児童は45% (県19%)
 - SNSや動画視聴を2時間以上行っている児童は51% (県32%)
- と非常に高い割合であることがわかりました。



2019年世界が病気と認めた、ゲーム障害 (澤口ゆ臨床心理士の講演会の話より)

- ① ゲームをする時間や回数を自分ではコントロールできない。
- ② 日常生活の他の楽しみごとよりもゲームを優先したくなる。
- ③ 問題が起きててもゲームをやめることができない。

○暴力・暴言
○不登校
○昼夜逆転
3つのうち2つ当てはまれば要注意!!

これらの症状が12か月以上続くとゲーム障害と診断!

* 病気と認められたわけは…

脳(前頭葉)が破壊されていることがわかったから!!

これは、コカイン依存の人と同じ状態!

前頭葉には…

- 1 考える
 - 2 人を思いやる
 - 3 がまんする
 - 4 チャレンジする
 - 5 集中する
- などの大切な働きがある。



ここが
壊れたら?!

「依存症とは、脳がハイジャックされた状態」

そう表現するのは、精神科の松本俊彦医師。したがって、「前頭葉が壊れてからでは、約束は守れない。約束は無意味で、むしろ親子関係の悪化につながるだけ。」と、警告しています。

「与える前に、きちんと話し合って子どもが納得したうえで与えなければ、約束は守れない。」
また、「もともと約束を守れる子かどうか、デジタルの世界を好むタイプかどうか等によっても約束を守れるかどうかは違ってくるため、心配なら渡さない方がよい。」とっています。

まだある依存で起こる脳の変化（スマホ依存防止学会 磯村毅医学博士より）

① ドーパミン神経の働きが弱くなる！

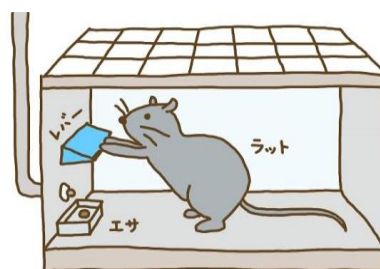
ドーパミンは、楽しいとき、うれしいとき、リラックスしたとき、集中しているとき等に出ます。ところが、ゲームや薬物など依存性のあるものは強い刺激でドーパミン神経を働かせるため、これらを繰り返しているうちに神経が鈍くなり、多少の刺激ではドーパミンが出にくくなります。その結果、例えば「～がわかって、うれしい。」「問題がとけて、うれしい。」などという学習の喜び等を感じにくくなって勉強しなくなったり、ゲーム以外の遊びに喜びを感じにくくなって、ゲームにのめりこむようになってしまいます。

② 「止まらない回路」ができ、死ぬまで治らない！

依存症になった人には、たくさんの神経同士のつながり（シナプス）ができて、依存しているものに対してより強い欲求が起こるといいます。（止まらない回路）

そのため、一度やめても、また始めればすぐにやめられなくなってしまうのです。そもそも「意思の力」には限界があるため、単に「約束したよね。」で依存症は防ぎきれません。

依存症のネズミは、レバーを押し続ける！



③ 前頭葉が劣化する！？

「前頭葉は、人が相手の時は一生懸命働くが、コンピューター相手ではその働きが抑制されてしまう。」ことがわかっています。その結果、デジタル機器ばかり相手にしていると対人関係の基本的なスキルや精神的な成熟（表情を読んだり忍耐や思いやりを持つという部分）を鍛える機会も失われてしまいます。また、知らないうちに前頭葉が劣化してしまう危険性があり、前頭葉の劣化とともに約束を守れなくなり、スマホやゲームの使用が増え、前頭葉の劣化が進むという悪循環が急激に進んでしまいます。

デジタル機器を…

- 与える時期は、できるだけ遅らせましょう。（理由もわかりやすく伝えましょう。）
- 与える前には、約束をしっかりと家族で話し合しましょう。
- 与えた後も、使い方について確認し合しましょう。（脳やからだに与える影響について教え、自分で使用時間をコントロールする力を育てましょう。）

★子どもを守る政策が進む国々（例）

- スウェーデン～デジタル教科書から紙の教科書に回帰
（「読む、手で書く」の練習の重視へ）
- 中国～未成年のネット利用時間の制限
（8歳未満一日8分、8～16歳一日1時間）
- 韓国・ベトナム・中国
～子どものネットへのアクセス制限を国が実施

★親しい保護者同士でも話し合ってみませんか。

