

<保護者のみなさまへ>

右は、前号でも紹介しましたが、箕島中学校の生徒の普段(月～金曜日)の1日当たりのゲームをする時間の調査結果です。「4時間以上」と答えた人が23.3%(全国平均は16.3%)、「3時間以上、4時間より少ない」と答えた人が19.1%(全国平均は13.5%)となっています。

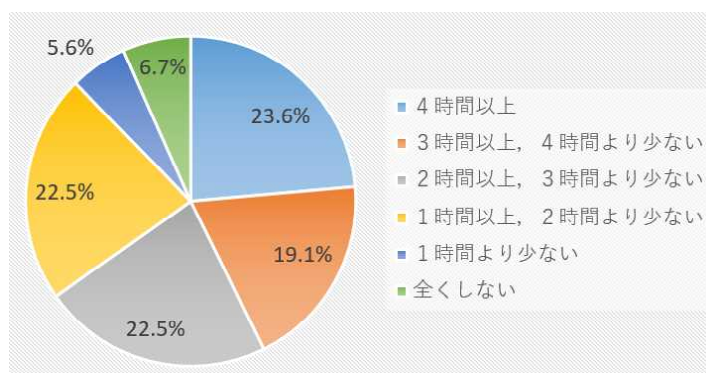
ゲームをすると、ドーパミンという物質が脳内に放出され、神経が興奮して快感・喜びが得られます。この感覚を脳が「ごほうび」と認識すると、そのごほうびを求める回路が脳内に構築されます。しかし、そのようなことが繰り返されると、次第に「ごほうび」回路の機能が低下していき、「快感・喜び」を感じにくくなってしまいます。そのため、以前と同じ快感を得るためには、ゲームの使用時間が増えたり、行動もエスカレートしていきます。ゲームを長時間すると生活習

慣が乱れたり、今まで楽しめていたことが楽しめなくなったり、家族や友人と良い関係が築けなくなったり、成績不振になったりなどさまざまな悪影響が考えられます。また、オンラインゲームでは課金の問題に加え、相手がいるため自分一人だけやめることが難しいというような

こともあります。2019年5月には、世界保健機関(WHO)が「ゲーム依存症」を新たな疾病として認定しています。

スマートフォンやコンピュータの使い方について、それぞれのご家庭で子どもと約束をしていただいています。今一度、子どものゲームやSNS(SNSや動画視聴についても5人につき1人が1日に4時間以上と答えています)などの使用状況(使用時間や内容)をご確認いただき、子どもとの約束事の再確認や必要に応じて新たなルール作りなどをお願いできればと思います。よろしくお願いいたします。

～全国学力・学習状況調査の質問紙調査～
 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みます)をしますか



LIVE

- ・ゲームをする時間がかなり長くなった。
- ・夜中までゲームを続ける。
- ・朝起きられない。
- ・絶えずゲームのことを気にする。
- ・ほかのことに興味を示さない。
- ・ゲームのことを注意されると激しく怒る。
- ・使用時間や内容などについて嘘をつく。
- ・ゲームへの課金が多くなった。

Comments

ゲーム依存症の兆候



～校長室だよりNo. 24～

日本講演新聞編集長の 水谷謹人 ^{もりひと} さんが書いている社説を紹介します。社説は「ここは今から倫理です」(集英社)という漫画のある場面から始まります。朝から晩までスマホばかり見ている綿野という男子生徒が、ある日、駅のホームで電車を待っている時、手が滑って持っているスマホを落としてしまいます。そこに電車が来てしまいます。一瞬にしてスマホという「心の^よ拠りどころ」を失った綿野はパニックになってしまいます。母親に「新しいスマホを買ってくれ」とお願いしますが、「自分で買うか、誕生日まで待ちなさい」と言われてしまいます。彼にとってスマホのない日常は何もかも無意味に思え、だんだんと元気がなくなっていく。「逃げる場所がない」とか「どこにも自分の居場所がない」など、そんなことまで言い出します。ここから社説は次のように続きます。(以下、引用です)

皆さんは彼の気持ちに共感できるだろうか。

我々は、もはやスマホを「モノ」として認識していないのかもしれない。近視・遠視の人にとってメガネが体の一部になっているように、スマホは「脳の一部」になっているのではないだろうか。

スウェーデンの精神科医、アンデシュ・ハンセン氏はこの状態を「スマホが我々の脳のハッキングに成功した」と、著書『スマホ脳』(新潮新社)の中で述べている。

皆さんはこんな経験はないだろうか。仕事中に言葉の意味を調べようと検索サイトを開く。その時、メールが数件着信していることに気付く。「見たい」という衝動に駆られる。仕事中だから見る必要はないのだが、「大事な連絡かもしれない」という思いが「見る」という行為を正当化する。

メールを確認すると、ついでに先ほどフェイスブックに投稿した記事にコメントや新しい「いいね」が付いていないかチェックする。

その時、ほかの人の投稿が目に入ってくる。つい読んでしまい、「いいね」まで押してしまう。そうこうしているうちに芸能人のニュースが3行だけ入ってくる。気になって「続きを読む」をクリックする。すると以前買ったことがある靴のメーカーの広告が出てきて、新製品のPRをしている。

今は要らないと思ってネットを閉じる。現実に戻った時、「言葉の意味を調べるんだった」と思い出し、もう一度検索サイトを開く。

ハンセン氏は言う。「あなたは自分の意志でスマホを取り出したと思っているなら、それは大間違いだ。次から次にクリックするよう誘導されているのだ」

「iPhoneの開発者、スティーブ・ジョブズは時代の先を行っていた。それはテクノロジーだけでなく、それが脳に与える影響もちゃんと知っていた」

確かに、ジョブズが、10代の我が子のスマホ使用時間を厳しく制限していたことは知られているし、マイクロソフトの創業者、ビル・ゲイツも自分の子どもが14歳になるまでスマホを持たせなかったという。

フェイスブックで「いいね」の機能を開発したローゼンスタインという30代の技術者は、自分がスマホ依存症になりつつあることに気付き、本来親が子どものスマホ使用を制限するためのアプリを自分のスマホにインストールしていたそうだ。彼の言葉を借りると、「とにかくそれは薬物に匹敵するほど依存性が高く、度が過ぎて魅力的」なのである。

スウェーデンでは2歳児の半数がスマホをある程度使えて、11歳児の98%が自分のスマホを持っているという。日本ではどうだろう。

こんな警鐘 ^{けいしょう} 本を読むと、スマホとの付き合い方を見直すきっかけになる。自分は「スマホ脳になっていないか」と、ハッとすることが大事だと思う。

今や手放すことはできないスマートホン。それなら上手に付き合っ、「脳の一部」ではなく、「エンジョイ・マイ・ライフの一部」にしたいものである。

ハンセン氏は最後にこう呼び掛けている。

「スマホとの付き合い方は大人が子どものよい手本になろう」