

学校保健委員会だより

学校保健委員会 「ネット・ゲーム依存について考え予防しよう」開催

11月11日(金)、講師に富山大学大学院の山田正明先生を講師としてお招きし、「子供のネット依存」について考えました。保健委員会の児童が提案発表を行い、それを受けて山田先生から「ネットやゲームの長時間利用が脳に与える影響」や「ネット・ゲーム依存を予防するための対策」について、分かりやすくお話していただきました。子供たちは、ネット・ゲーム依存の危険性に気づき、真剣にお話を聞いていました。



～プログラム～ (司会:児童保健委員会)

1 開会のあいさつ	保健主事
2 提案発表	保健委員会
3 お話「子供のネット依存」	山田正明先生
4 閉会のあいさつ	校長

保健委員会の提案発表

最近、ゲームを買ってもらったしんちゃんと風間くん。調子の悪いしんちゃんと、元気いっぱいの風間くんの違いとは・・・?

しんちゃんの場合

いつまでゲームやってるの!

お母さんに怒られても、ゲームをやめることができません

今日は遊べない!ちょっと忙しくて!

友達に遊びに誘われても、ゲームで忙しいと断ってしまいます

眠くない、もうちょっとやるぞ!

深夜になってもゲームに熱中するしんちゃん。次の日は寝不足に・・・

風間くんの場合

ゲームをやめる時間だ! 外で遊んでこよう!

自分でタイマーをかけてゲームをやめ、友達と外に遊びに行きました

寝る時間だ! おやすみなさーい!

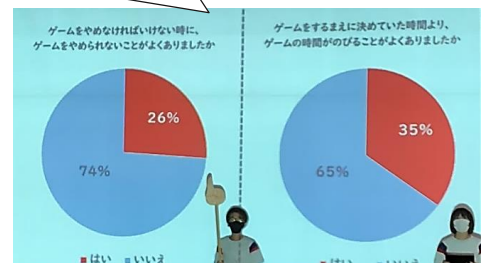
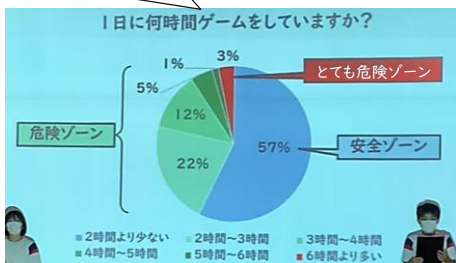
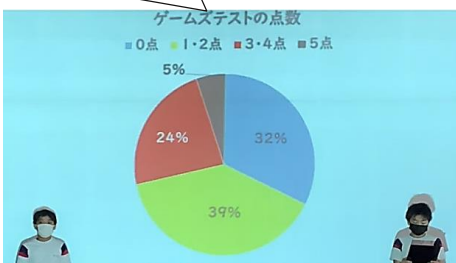
9時半には布団に入るので、ぐっすり眠れます

実は、宇奈月小学校のみなさんもしんちゃんのように心配な人が多いことが分かったのです。

ゲームズテストの結果、ゲーム障害になる心配が少しでもある人が全校の**68%**いました。

平日のゲーム時間が2時間以下の安全ゾーン人が57%でしたが、**2時間～6時間の人が40%、6時間以上の方が3%**いました。

おうちの人でも、ゲームをやめられないことがよくある人が**26%**、決めていた時間より**のびることがよくある人が35%**いました。おうちの人と一緒にメディアコントロールをしていけたらいいと思います。



1 依存症とは【楽しくて、生活に大きな問題が出てやめることができないこと】

依存物の特徴

- ① 楽しい
- ② 疲れない
- ③ 飽きない

今のネット・ゲームは **依存物**

勉強はオンラインでも依存になりません!

依存への仕組み

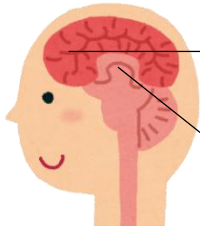
Cookie → AI

→何をいつ、何回見たか等情報を取得する

→利用者に最適なサイトへ連れて行く

目的: 客が使うお金・見る時間を最大化する
→ **依存症ビジネス**

2 依存症と脳



前頭葉: **ブレーキ**
(理性、我慢)

大脳辺縁系: **アクセル**
(ドーパミンが出る)

【ドーパミン】
うれしい、ワクワクする時に出る = “**快楽物質**”

学校で褒められた! いいねがたくさん集まった!

最初のうちは・・・

やり続けると・・・

依存物がないと
気持ち悪い、イライラ、不安

- ◎ 依存症患者は、**大脳が溶けて判断ができない状態**になっているのでやり続けてしまう!
- ◎ 子供の場合、**脳が育たない!**

3 ネット依存の対策

長時間メディアの子供の生活環境

- 1位 母親のネット時間が2時間以上
- 2位 家庭内でのルールがない
- 3位 父親のネット時間が2時間以上

対策

- ① 「**娯楽のネットは依存物**」という危険を認識する
- ② **依存物を制限する**
 - ・平日は2時間以下
 - ・ノーメディアデーを週2日つくって毎日しない
- ③ **親のネット時間を減らす** → **家族の会話を増やそう!**

4 感想

- ・毎日インターネットをしていると脳が大きくなることを知って、すごく怖くなりました。今日から何時間ネット・ゲームをしたかメモをしようと思いました。(6年児童)
- ・ぼくの家では平日最大1時間半、休日だと2時間ゲームができます。ゲームの時間が制限されているから大丈夫だと思っていたけど、ネットも危ないんだということを知り、ネットも気を付けないと!と思いました。(6年児童)
- ・ネット依存により暴言を吐いたり大金を課金したり、生きる気力すら奪われてしまうということや、娯楽のネットは依存物であるということを知り、親がネットを長時間使用しないようにしたり、きまりを作りたいと思いました。(保護者)