

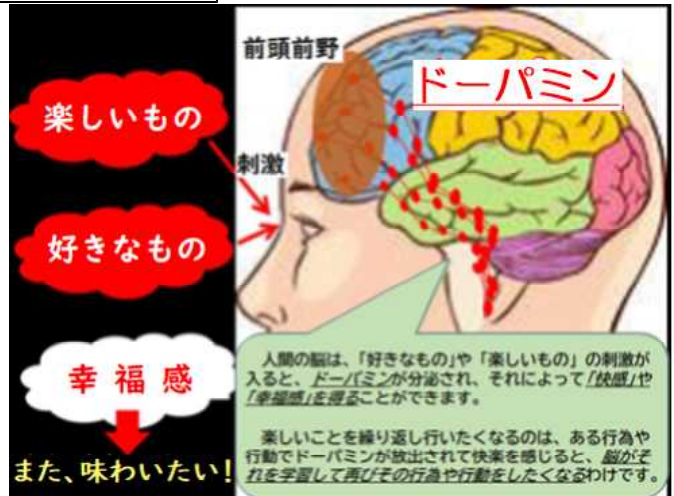
学校たより号外として、メディアの利用について出させていただきます。

メディアについてⅡ【脳への影響と生活習慣】

ネット依存、ゲーム依存、スマホ依存という言葉聞いたことがあると思います。これらの依存症は、脳の機能を低下させてしまうといわれています。

1 快の報酬…

「ドーパミン」という物質をご存じでしょうか。脳内ホルモンのひとつです。ドーパミンは、人に快（歓び）の報酬をもたらす物質です。ゲームに勝ったときの高揚感や攻略した時の満足感、これが快の報酬となり、その報酬をさらに得たいという欲求が止まらなくなり、ゲームが止められなくなります。



この報酬は、努力や苦勞をして得た報酬ではありません。簡単に得られる報酬であるため、苦勞せずに獲得できることに慣れ、のめり込んでいくようです。

ゲームをしなくても動画やSNSなどの利用も快の報酬となり、スマホ依存の危険性があります。SNSでの「いいね」や、自分が公開した動画への嬉しいコメントが快の報酬になります。それを脳が学習して、さらなる快の報酬を得ようと何度もチェックします。さらに脳は、動画やネットサーフィンなどで得た有益な情報や刺激を学習し、何時間でも見ってしまうそうです。

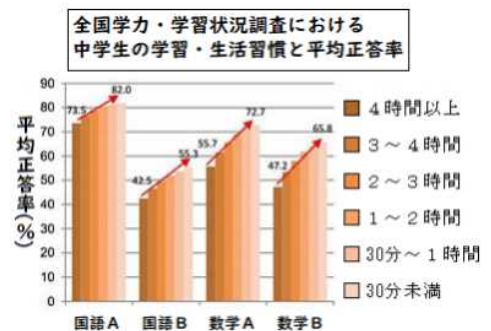
2 睡眠不足（メディアの長時間利用から）

スマホ、ゲーム機等の端末からはブルーライトが出ています。これは、脳から出る睡眠ホルモンを抑制し、睡眠を妨げる影響があります。就寝前や布団に入ってからスマホ等を利用すると、ブルーライトという物理的な影響、そして快の報酬を得ようとする心理的な欲求が増し、睡眠不足となっていきます。右図は、保健室前に掲示している内容を示しています。標記以外にも、体調の不調や、肥満、自尊心の低下など様々な影響があるようです。子どもたちの睡眠は十分でしょうか？



3 学力との関係（参考）

メディアを利用すると学力が下がるとは必ずしも言えません。しかし、データとして学習以外でメディアを利用する時間が短いほど、学力調査の結果が高いというデータが出ています。AIなどが発達し社会が変化しても、最後には人間の思考力・判断力が必要です。そのためには学んでいくことが大切です。知を蓄え、試行錯誤し使えるようになる。そして他者とのコミュニケーション力を高めていくことが必要になります。



自分たちで未来を担うことができるようになるには、学力をつけていくことは重要です。

4 「ながさき基準」について

「ネット・電子メディア利用『ながさき基準』夜9時まで」をご存じでしょうか？「長崎県 教育だより ながさき～げんき広場～」という情報誌に掲載されています。子どもたちをトラブルから守る、子どもたちの健康・安全を守るために設定されたものです。

大切なことは基準を守るのではなく、子どもたちとよく相談して利用の仕方を考えることです。ぜひ、ご家庭で子どもたちと一緒に考えください。

