

さむ  
寒さに負けない  
からだ  
をつくろう!

# ほけんだより

2023. 12. 8

No.28

大楽毛小学校保健室



## メディアコントロール週間特集パート5 「子どもとスマホ~なぜ依存する?依存で何が起きる?」

### 『スマホと学力の関係』

#### 依存症で見られる脳の変化③

今回は、「前頭前野の変化~前頭葉、中でも特に大事な前頭前野と呼ばれる場所の機能低下」を確認。

#### 前頭前野って?

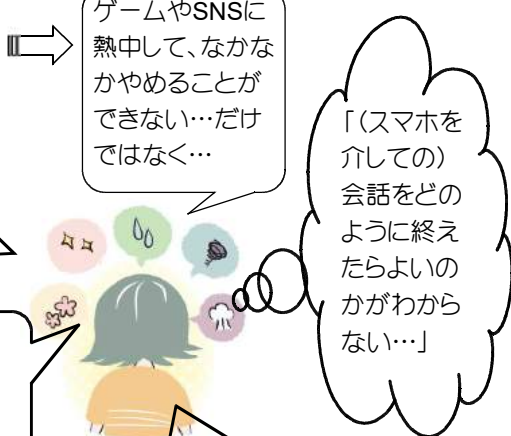
脳の前の方にあって、人間の場合、脳全体の30%を占めている。主な働きは、考えたり、発明したり、人を思いやったり、またがまん、挑戦、集中などが考えられる。つまり、前頭前野は表情を読んだり、相手を思いやったり、うまくいかななくてもがまんしたり、という役割を担っている。



コンピューターだけが相手では、対人関係の基本的なスキルや精神的な成熟、つまり表情を読んだり、忍耐や思いやりをもつという部分を鍛える機会が失われ、前頭前野が劣化してしまうことがわかりました。

今回は、「子どもをいかに守るか、大人の責任としてできること」について一緒に考えていきたいと思います!

#### 依存の現状?!



「LINEで何となく返事を早く返さないといけない気がする…」

「グループ内でどんなふう  
に思われているか気になる  
…嫌われるのがこわい…来たLINEはすぐ返さないと!」

ゲームやSNSに熱中して、なかなかやめることができない…だけではなく…

「(スマホを介しての)会話をどのように終えたらよいかかわからない…」

「このスタンプで誤解されないかな…」

本来は、「いつでも送信できて、相手が気づいたときに返信してくれる手段」として登場したメールやSNS、LINEが…  
↓  
現実には、『すぐに返信しなければならず、どう会話を終わらせてよいかかわからない“不安なもの”』になってしまい、やめるにやめられない子も…

私たちにとって、インターネットの普及が「様々なところや多くの人とつながることができ、自分の世界が広がる“希望的側面をもったもの”」となりました。しかし現状では、つながることが逆に不安を感じるようになるという皮肉な傾向も見とれます。したくないコミュニケーションを続けることに多くの時間を割いている小中学生は少なくないかもしれません。  
スマホ(ゲーム・SNS・LINE)が好きでやめられない子、スマホ(ゲーム・SNS・LINE)をやめたくてもやめられない子…



一人一台のデジタル端末を利用したタブレットでの学習が始まって3年目を迎えようとしています。家庭へ持ち帰る機会も出てきましたので、これを機にネット環境を整えたというご家庭もあるかと思えます。

学校では、今回の「メディアコントロール週間」中、学習中にデジタル画面を使用する際の注意事項を意識しながら上手に活用することができるよう各担任より指導していただきました。家庭でも続けてほしいです。

# 子どもをいかに守るか、大人の責任としてできることは？

スマホはとても便利で、今後大人になっていく小中学生にとっても欠かせない道具の一つになるでしょう。しかし、便利がゆえその裏に、頭や体、心への負担といった目に見えない落とし穴が隠れているのも事実です。与えるのは大人です。与えられるのは子どもです。

大人は、スマホを筆頭とする通信機器は、お金の問題、人権にかかわる問題、犯罪等が常に見え隠れしていることを知っています。しかし、子どもはそれが具体的にどういうことにつながるのか、想像が付きません。

大人は、スマホを筆頭とする通信機器は、一歩間違えれば子どもは簡単に事件に巻き込まれ、取り返しのつかないことになる心配があることも知っています。しかし、子どもは自分には関係のない世界のことと思ひ、何が危険なのかわかりません。

大人は、スマホを筆頭とする通信機器は、使いすぎると頭や体、心へ影響を及ぼし、依存の状態になりうることも知っています。しかし、子どもは夢中になってしまったら、自分で自分にブレーキをかけることがなかなかできません。

与えるのは大人で、与えられるのは子どもです。子どもを守るために、大人の責任としてできることは何でしょうか？！



## スマホ・ゲームが変え始めた日常の光景…

変化してきた子どもたちの遊び

家の中で



あやとり、人形遊び、盤ゲームなど

公園で



おにごっこやどろけいなどの  
集団遊び

小児科の待合室

絵本やテレビを  
スクロールする



寝室の光景



電子ゲームやTV、スマホ



集まって電子ゲーム



街の中では…



参考資料

「子どもが危ない!スマホ社会の落とし穴」清川輝基氏・内海裕美氏共著



眼鏡をかける子が増えた小学校の教室