

当別地区CSだより

夏休み直前号
令和元年7月25日
当別地区CS委員会

昨年、WHO（世界保健機構）では「ゲーム障害」を新しい疾病として認定しました。デジタル機器による依存症で、日常生活を送れなくなってしまう病気です。

デジタル機器（ゲーム、動画、SNS などのメディアを見る道具全て）は、人間の脳を変化させてしまうという説もあります。楽しい時、リラックスしている時、集中している時など、人間の脳が良い状態が出る「ドーパミン」という脳内物質があります。デジタル機器は、刺激が強く、反応が早いので、ドーパミンが容易に出てしまいます。そして、脳がその状態に慣れてしまって、より簡単な強い刺激を求めようようになります。これが、中毒になりやすく依存しやすいデジタル機器の怖さと言えます。発達の途中にある子どもたちの脳への影響は、我々大人よりも深刻です。



スマホなどのデジタル機器は、持たせない、自由に使わせないことが、大切だと思います。一度、持ってしまったら、いくらルールを作っても、守らなくてはいけないと言うことが大変なストレスになります。「つらいこと」を我慢できたとしても、「楽しいこと」を我慢することは、とっても苦労するのです。

そうは言っても、もうすでに持っている子もたくさんいます。時間の制限や、部屋に持ち込まないなど、各家庭でのルール作りでも、保護者の皆様はご苦労されていると思います。子どもたちを守ることもできるのは、大人しかいません。

夏休みなどの長期休暇は、ついついデジタル機器に触れる時間が長くなりがちです。そんなスマホ・ゲーム障害を予防するためには、

「できるだけ与えるのを遅らせる」「夜間はやらない」「時々、数日間デジタルから離れ、デジタルデトックスをする」ことがポイントです。

夏休み前に、「よりよい生活習慣改善」について、ご家族で話題にしていただけたらと思います。

当別CS委員会では「家庭生活習慣改善」を応援します!