



学校だより

(3月号) 令和4年2月28日発行

<http://shibiraki-e.saitama-city.ed.jp/>

【学校の教育目標】

- ◎ 夢 (ゆめ) にむかって ともに学びあう学校
 - ・すすんで勉強する子
 - ・自分からあいさつのできる子
 - ・仲よくたすけあう子
 - ・じょうぶな子

《今月の生活目標》 学校をきれいにしよう

ゲーム依存・ネット依存を防ぐために

～依存症とドーパミン (快樂ホルモン)～

校長 白石 徳一郎

梅の花も咲き始め、暖かい春が近づいていることを嬉しく感じます。しかし、オミクロン株の猛威はなかなか収まらず、2月は本校でも学年閉鎖、学級閉鎖がありました。学級閉鎖基準、自宅待機期間なども変更があり、オンライン授業など慣れないことが多くありましたが、ご協力いただき、ありがとうございました。

児童にとっても、行事が中止になったり、友達と遊べなかったりして、目標のもちにくい、楽しみの少ない毎日になっているかと思えます。そのような中、つい、ゲーム機などのコンピュータゲームやネットを楽しむ時間が増えてしまうこともあるかと思えますが、便利な世の中になった反面、ゲーム機などのコンピュータゲームは依存症などの心配もあります。そこで、今月はゲーム依存症等を防ぐために気をつけたいことについて話題にし、子どもの遊びについて考えるきっかけになればと思います。

1998年科学雑誌「ネイチャー」に掲載された論文によると、ロンドンのインペリアル大学とハンマースミス病院の研究者たちが、テレビゲームをプレイした時の脳内のドーパミン放出 (リリース) を調べたところ約2倍にも増えています。ドーパミンは脳内の神経伝達物質の一つで、ドーパミン・レベルの上昇は快感を引き起こし、人の脳は、そうした心地よい体験を記憶して、また同じ行動を繰り返すようになるそうです。

通常の活動は、飽きたり、疲れたりして、やらなくなってしまうことが普通です。遊びでも、勉強でも、運動でも、続けてやるには努力も必要です。ことに前頭前野を使うような活動では、すぐに疲れてしまい、長く続けることは困難だそうです。努力もなしに長時間続けたくってしまう活動は、何らかの嗜癖性があるということで、やると心地よく、万能感的な欲求が満たされ、苦痛をとまなう努力もなく、いくらでもやれたがるということは危険な兆候なのだそうです。

依存症にならないためには、どうすればよいのでしょうか？依存症は、毎日使用することが最も依存を形成しやすいそうです。つまり、1日30分より、1週間に1回2時間として切れ目を作る方が依存症になりにくいということです。何かを身に付けようとする時に、「1日30分でもいいから、毎日続けることが大切です。」と言われたことはないでしょうか？短い時間でも毎日続けることで習慣となり、強化されていくのですから、週に一日だけという原則をきっちり作っておけば、被害を小さく食い止めることができるようです。また、ゲームは危険であることを話してあげることも重要だそうです。

依存が生じている最初の重要な兆候は、時間を守って終えることができないという症状なのだそうです。同じ刺激をくり返しているうちに、以前ほど興奮が得られなくなります。それは「飽きる」ということで、医学的には「耐性」ができたということであり、脳細胞レベルでは、神経細胞が「脱感作」(感受性を失うこと)を起こしたということになるそうです。神経細胞は興奮しっぱなしの状態になってしまうと、消耗して死んでしまうため、それを避けるための生体の防衛反応とのことです。同じ刺激を行っても、あまり快感が得られなくなるので、「飽きた」とやめてくれればよいのですが、依存が進み始めている人は、どうにかして同じくらいの強い快感を得ようとして、分量を増やしたり、より強い刺激を追い求めたりしていくことになり、これが依存の第二段階になるそうです。「つまらない」「退屈」「早く帰りたい」といった否定的な言葉や攻撃的な物言いをすることが増え、暴力的な行為や、体の震えといった身体的な「禁断症状」も出現するということです。ゲームがやめられなくなっているのは、このような依存によるものであると理解できると、「感じない」心と「キレやすい」心が同居する危険な状態になりつつあるということがわかると思います。

脳を回復させるにはどうすればよいのでしょうか？それは、刺激のない状態の静けさや安らかさを心と脳に取り戻してやるのが大切で、時間をかけて達成感を味わえる創作活動や読書、運動などがよいそうです。

ゲームを禁止するだけではなく、ゲームに代わる楽しみを見つけてあげることが重要です。私は自分の子どもに、できるだけ幅広い遊びに興味関心をもってほしいと思って子育てをしてきました。息子が好きになったものは、低学年では、ウルトラマン (収集活動)、もの作り、折り紙、あやとり、アイロンビーズ、こま回し、カブト虫・バッタなど、中学年では、ミニ四駆 (プラモデルのように製作し改造する)、ベープレード (こま)、パソコン操作 (主に創作活動)、パディーファイト (カードゲーム)、高学年ではパディーファイト、スポーツ剣玉、中学校では部活動でした。娘は小さい頃から鉄棒、縄跳び、フラフープ、壁倒立などが好きで、高学年でも倒立に挑戦したり、ユーチューブのダンス系エクササイズを真似したり、体を動かして楽しんでいます。子犬等の動画等を見るのも好きですが、子犬等の動画を見ることはオキシトシンの分泌が促されるそうなので、ほどほどであれば・と思っています。ちなみに、我が家では初めてゲーム機を購入した時に、ゲームは週1回にして、ゲーム機以外の遊びをたくさんする約束を作りました。ゲームにしてもスマホにしても、依存しそうになった時には依存しかかっていることを自覚し、ゲームやスマホ以外のことに楽しみを見つけることが依存を防ぐ秘訣のように思います。私の拙い実践も紹介しましたが、子育てのお役に立てたら幸いです。

(参考文献:「脳内汚染」岡田尊司著、「脳内汚染からの脱出」岡田尊司著)