みんなが楽しい学校　令和5年7月19日　第15号

大石小Times

坂井市立 大石小学校
春江町上小森5-7-1
Tel 72-0030　Fax 72-2740
E-mail：info@ohishi.ed.jp

夏休みを前に、ぜひお考えいただきたいこと

先日、複数の職員で「スマホ・ゲーム依存のメカニズムと対策」の研修を受けました。講師はスマホ依存防止学会代表の医師、磯村 毅氏。医学的な根拠に基づく、大変衝撃的な内容で、私たちは、これらを保護者のみなさんにも広く知っていただく必要があると考えました。以下は、講演の内容を要点のみ、箇条書きにしたものです。QRコードをつけておきますので、詳しくお知りになりたい方は是非ご覧いただきたいと思います。子どもに関わる全ての大人たちが、今、決意と覚悟をもって取り組むべき喫緊の課題です。いよいよ長い夏休みが始まります。子どもたちの自由な時間が増えます。子どもたちの将来のために、ご家族みなさんでこの内容について話し合っていただけたらうれしいです。よろしくお願いします。

- コロナ禍、中学生のチック症状が20倍近くまで激増。当初はいろいろ原因が考えられたが、共通項はTikTokであると判明、**やめさせるとその多くの生徒の症状がおさまった。**
- 年々、**発達障害と思われる児童が増加**している。しかし、その中には**発達障害ではなく、ESS（電子スクリーン症候群）の児童が意外に多く**、3週間以上に渡って、厳格なスクリーン断ちをしたことで改善するケースが多く報告されている。
- 乳児であっても、スマホを持たせると喜び、取り上げると泣き叫ぶようになり、スマホ依存症になることが報告されている。**乳幼児や小学生は中毒性・依存性が高く、回復が難しい。**
- スマホやゲーム機器を持たない子どもたちは、「脳の幸せホルモン」と呼ばれるドーパミンが出やすく、「楽しい」「やってみたい」「うれしい」という感情が豊かに表れる。感動も大きい。しかし、スマホやゲームを常習している脳は、**ゲームほどの強い刺激がないとドーパミンが徐々に出なくなる。特徴的なのは、目が合わない、言葉の発育が遅くなる、感情的になりやすい**という面が見られることである。
- 10歳前後までに脳は成人の大きさまで成長するが、**スマホやゲームの時間が増えると脳の成長が止まる**ことが、すでに医学的に証明されている。幼児期から小中学生の時期がとりわけ重要である。

- 禁煙をしてもまた元に戻ってしまう、アルコール依存症が治らないと同じように、**一旦ゲーム依存症になってしまうと、治癒は難しい。ガンに侵された体に等しい**状態にある。
- 子どもは「ルールを守るから」「勉強も頑張るから」…と言う。しかし、**必ず手放せなくなる日が来る。学年が上がるごとにルールは守れなくなる。依存性が強くなる。**
- スポーツなどに熱中している子からボールやバットなどの用具を取り上げて親に暴力をふるったという事例はほとんどないが、**ゲームを取り上げて親に暴力をふるう、親を刺すという事例は全国で多数**ある。子どもは豹変する。令和2年には家庭内暴力で警察を喚んだ小学生の症例が840件以上ある。現在はそれ以上で、毎年、加速度的に増えている。
- 東京大学の学生に**合格の秘訣を聞くと、ずばりスマホ断ちだと答える**若者が多い。

磯村氏が講演の中で強調されていたことは、「親の多くは『ゲームをしないと仲間に入れなくてかわいそうだから』と言うが、ゲームがなくても遊べる子と仲間になった方がはるかにいい。 親は今こそ勇気をもってスマホやゲームを持たせないという判断をしてほしい。そうでないと取り返しのつかないことになる。」ということでした。

学校のタブレット持ち帰りがESSを助長しないよう、学校側も肝に銘じなければならないと思います。