

# 特別号



5月17日(水)に講師の方を招いて全校生徒を対象とした「スマホ安全教室」がありました。  
スマホやインターネットはいろいろなことを知ったり調べたりできる大変便利なものですが、  
使い方を間違えると大変危険であるということをお話されていました。  
この機会に、お家の方と話し合い、ルールを決めて使うようにしましょう。

## ❗️ 使い方を確認! ゲーム・ネット依存に気をつけて...

### WHO (世界保健機構) がゲーム依存症を「ゲーム障害」として精神疾患に認定!

アルコールやたばこ、覚せい剤などは「依存性が高くやめられない」と聞いたことがあると思います。ゲームも同じくらい依存性が高く、様々な健康障害を引き起こすとして、WHO がギャンブル依存症などと同じ精神疾患と位置付けました。

#### 《依存の定義》

- ゲームやネットの使用頻度や時間が制限できない
- 日常生活の何よりも、ゲームやネットを優先させてしまう
- 仕事や勉強、健康などに支障をきたしてもやめられない

このような症状が長時間にわたって出た場合に、ゲーム障害と診断されるそうです。

### スマホやゲーム、ネット依存の影響



#### 身体的な影響

- ◆視力低下、眼精疲労  
→失明のリスクも!
- ◆めまい
- ◆肩こり
- ◆吐き気・倦怠感
- ◆ストレートネック
- ◆栄養障害・筋力低下  
→依存症になると食事や運動をおろそかにすることも

#### 精神的な影響

- ◆感情のコントロールができない
- ◆いつもイライラしている
- ◆攻撃的になる
- ◆無感情・無感動になる
- ◆スマホがないとパニックになる
- ◆自己中心的になる
- ◆スマホ以外の意欲低下
- ◆思考能力・記憶力の低下
- ◆眠ろうとしても眠れない
- ◆集中力、忍耐力の低下

#### 社会的な影響

- ◆学力の低下
- ◆遅刻・欠席
- ◆昼夜逆転の生活
- ◆人間関係の悪化
- ◆家から出なくなる
- ◆コミュニケーション能力の低下



## SNS との付き合い方、大丈夫?

SNS とは、パソコンやスマホ、ゲーム機などからインターネットを使用して、人と人がつながる機能の総称を言います。  
SNSは間違った使い方をすると怖い思いをすることがあります。知らなかったでは済まされません。ひとりひとりがきちんと理解して正しく使うことが大切です!!

<p>悪口を書きこまない</p>	<p>SNS で知り合った人に 会わない</p>	<p>無断で写真をネット上 に公開しない</p>
<p>個人情報特定される 写真に注意する</p>	<p>個人情報を公開しない</p>	<p>SNS で知り合った人に 自分の写真を送らない</p>

### 依存症にならないために

- 1日の中で、スマホやゲームを使わない時間帯や場所を決める。  
例)「夜 10 時以降は使わない」「親に預ける」「ベッドや布団では使用しない」「勉強しているときは別の部屋に置く」「食事中は使用しない」など
- スマホやゲーム、ネットを使わない趣味を持つ。  
例) スポーツ、映画鑑賞、読書など。
- 自分の中で大事なものを意識して優先しよう。  
例) 家族や友人と会話する時間を大切にする。勉強や部活に集中する。将来の夢を持つ。
- スマホやゲーム、ネット依存の知識を身に付け、頭の隅に置いておく。  
自分だけでなく、スマホやゲームを与える家族も知識を身に付けることが大切です!



## なぜ依存してしまうの？

→ それは…脳神経物質「ドーパミン」が関係している！

脳内ドーパミンとは、楽しかったり、面白かったり、あるいは集中しているときに出現、快楽物質のこと。勉強しているときも、「なるほど！」「分かった！」など理解するときにドーパミンが出ています。

ドーパミン自体は危険なものではありませんが、人に幸福感や癒しを与えるような麻薬の性質を持っています。好きな動画を見たり、ゲームを長時間見ることによって、ドーパミンの分泌が続くと、その快楽がクセになり「やめられない…」という依存状態になってしまいます。

「スマホやゲームがやりたくてしょうがない」「食事や睡眠よりもスマホやゲームの時間を優先してしまう」「イライラしたり、物事をあきらめたりしている」など…そのような状態になっていませんか？



## なぜスマホやゲーム、ネット依存で学力が下がるのか？

→ 脳が勉強よりもスマホやゲームの面白さに変化しているから！

先程挙げたドーパミンは、勉強に集中したり、「なるほど！わかった！」と理解したりしたときにも分泌されます。しかし、長時間スマホやゲームをすることによって、勉強よりも楽しくなってしまうと、脳が勉強の楽しさではなくスマホやゲームの楽しさに反応するように変化(劣化)してしまいます。



また、日常生活や勉強で出るドーパミンの量よりも、スマホやゲームで出る量の方が多いため、長時間にわたってスマホやゲームを使用すると、日常生活が物足りなくなってしまう、「早くスマホやゲームがやりたい」「物足りない」という状態になり、勉強が手につかなくなってしまう。この状態では成績は伸びにくいですね…。

スマホやゲームの使用時間が長くなれば長くなるほど、  
脳神経細胞が死滅していく！！



テレビ



スマホ



タブレット



ゲーム

メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。  
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前\*にはしっかり「OFF」！

\*日本眼科医会 HP「こどもの目」より



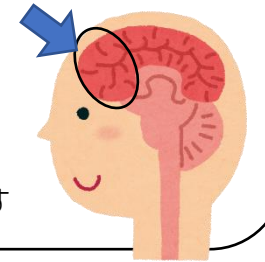
## スマホやゲーム依存は心にどんな影響を与えるの？

→ 人間として大切な「人間らしさ」の低下

スマホやゲーム依存は、身体への影響だけでなく生活習慣や対人関係にも大きな影響を与えます。それは脳の「前頭前野」という部分が劣化してしまうからです。前頭前野は、コミュニケーション能力や思いやり、忍耐力、集中力といった、「人間らしさ」をつかさどる部分です。スマホやゲームを長時間使用し続けることによって、前頭前野の脳神経細胞が死滅し、前頭前野の機能が低下してしまいます。

### ＜前頭前野の働き＞

- ① 感情や行動をコントロールする
- ② コミュニケーションをする
- ③ 考える
- ④ 記憶する
- ⑤ 応用する
- ⑥ 集中する
- ⑦ やる気を出す



寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い…

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

● 晩ご飯の後は趣味の時間に

● お風呂の後はストレッチでリラックスタイム



SNSをどう使う？

悪ふざけが一生涯残る傷あとに  
飲食店で悪ふざけをした動画をSNS上に投稿。動画はあっという間に拡散し、大問題に…。

これは実際にあったお話です。どうしたらなくなるか、考えてみましょう。

やろうという子がいたら…

誘いにはのらず「ダメ！」と注意して止める。

投稿されたものを見たら…

自分が拡散ないように気をつける。  
知り合いが投稿していたら、すぐに削除するように伝える。

ネットにアップされた情報は、ほぼ消せません。未来の自分を苦しめないように。

