

# すこやか

良く話題に出るゲーム脳……。調べてみると、とってもこわーい事実が……。まさか輪中生にこのような生徒がいるとは思いませんが、いかがですか？時間を無駄に使い、睡眠不足や体調不良をおこさないためにもゲームやスマホなど、家での約束事をきちんと決めることが大切です。

## ゲーム脳で子どもが危ない！！

### ☆ゲーム脳とは・・・

もともと、日本大学、森教授が作った造語。  
脳波にはα波とβ波がある。  
α波→リラックスしたときに現れる。  
β波→脳が活発に活動しているときに現れる。  
この脳波に異常が起きることを言うらしい。

### あなたは、どのタイプ？！

1. 「ノーマル脳人間タイプ」  
まったく携帯ゲームをしたことがなく、携帯ゲームを始めても脳波に変化がないタイプ
2. 「ビジュアル脳人間タイプ」  
携帯ゲームはしていないが、毎日テレビやビデオを1～2時間見ている人。ゲームを始めると、一時的に脳波は若干落ちるが、やめればすぐもとに戻る。
3. 「半ゲーム脳人間タイプ」  
携帯ゲームを週に2～3回、1回1～3時間している人。ゲームを始める前も終わった後もβ波がα波のレベルまで落ちている。
4. 「ゲーム脳人間タイプ」  
携帯ゲームを週4～6回、1回2～7時間している人。ゲームをしていないときも脳は働かず、数値が測れないほど脳波が低下している。

「キレやすい」「集中できず」「しどろもどろ」  
**ゲーム脳にご注意**

毎日2時間以上で前頭前野が働かず

テレビゲーム中のベータ（β）波の活発さ

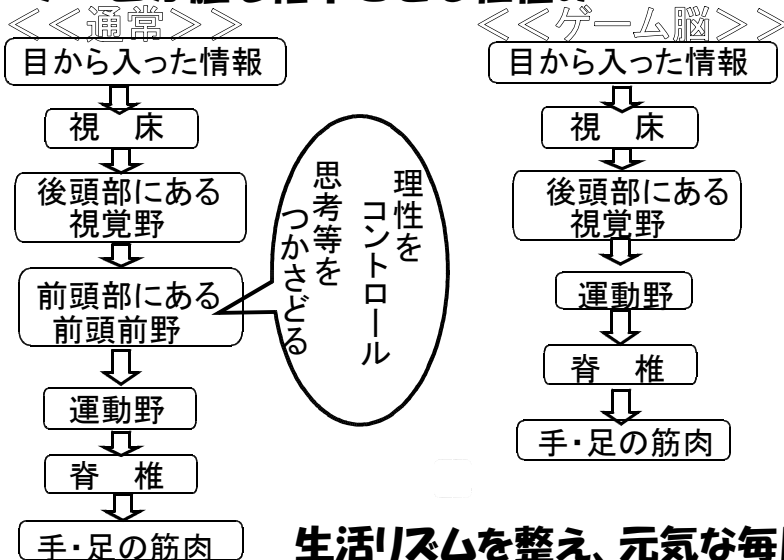
ノーマル脳

半ゲーム脳

ゲーム脳

脳波測定実験で  
日大教授確認

### ☆ゲームが脳を低下させる仕組み



「敵が現れたとき、いちいち考えずにすぐに手がコントローラを操作する」という状態。シューティングゲームをしたことがある人なら経験することです。

この状態が長く続くと前頭前野が使われなくなり、活動はどんどん低下。**思考能力**は落ち、**人間的な役割をコントロール**することも低下。人間は**激情型**になる。

生活リズムを整え、元気な毎日を！