

ゲーム脳を 予防しよう！



まずは、 大人がテレビを消して

石 見西小学校では「平成10年度日南町子どもの生活

実態調査」の結果から努力目標に設定した4項目、

- ①朝食を食べよう
- ②人とかかわろう
- ③しっかりと寝よう
- ④排泄を大切に

の中から数年間、特に朝食と睡眠の大切さに重点を置いて指導してきました。

子どもたちの朝食は簡素になり、就寝時間は遅く、睡眠時間も短くなる傾向にあります。実際に、宿題も翌日の学習準備も忘れ、睡眠時間をけずって長時間テレビを見たりゲームをしたりの毎日という子どもも見受けられ、中には11時頃までテレビ

を見ている子どももいることに驚かされます。

就寝時間が遅くなると朝食を十分に食べて登校することも難しくなり、学校での学習に身がはいらなくなりがちです。

この実態を改善するために昨年度から、テレビ視聴やゲーム遊びを出来るだけ少なくするよう、『ゲーム脳』を取り上げて指導をはじめました。

聞

きなれない言葉ですが、『ゲーム脳』とは、テレビ・テレビゲーム・パソコンなどに時間を費やしすぎ、人間らしい精神活動をつかさどる部位である大脳の前頭葉、特に前頭前野の活動レベルが低下し、ゲ

ーム等を止めてもなかなかもとの活動レベルに戻らない状態になった脳の状態を名づけたものです。

これは大脳の活動を示す脳波、β波の研究から分かっています。メディア漬けの人は、ゲームなどの最中に前頭前野にβ波は現れないのです。

研

究者は、前頭前野が活動しないということは、人間らしい心、例えば、
①未来を構想する
②論理的に考える
③自分の感情を制御する
などの精神活動を未発達にしてしまつおそれがあるとの警告を発しています。

高学年の児童たちとは、これまでの学習の中で、テレビの見過ぎやゲームのやりすぎは、ただ目のために悪い、時間の浪費になるというだけではなく、脳の働きを鈍くさせ、特に、
①がんばってやり遂げようとする心
②工夫して楽しく過ごそうとする心
③友だちや家族と仲良くしようとする心
など、自分の意志を育てにくくなっていくことを学びました。

子

どもたちは、自分自身の意志が育たなければ、いくら気持ちを切り替え、テレビを消して宿題をしようと思っても、脳が切りかわらない神経経路（ゲーム脳）が出来てしまうことに驚いており、指導後は学校で「ゲーム脳」を話題にし、お互いに不規則な生活を注意する声が聞かれるようになりました。しかし、ゲーム脳を予防するための行動が、実際に日々の生活の中できちんと実行できているかは疑問です。

そこで、アンケートの項目に取り入れられ、参観日で話をするなどして保護者の協力を求めました。

ゲ

ーム脳からの脱却やゲーム脳の予防には、前頭前野の活動を活発にさせることが重要で、そのためには、メディア漬けの生活をやめ、人との触れ合いや体を使った遊びを増やしていくことが大切です。

そこで、夏休み中に1日は「テレビをつけない、ゲームをしない日」を作り、家族全員で取り組んで、メディア依存の生活を見直すきっかけづくりをしよう。』と呼びかけました。

ひとつの家庭だけでは、かなりの精神力が必要となり、なかなか実行できないと思いますが、学校全体、町全体でまとまって取り組むことができれば、良い方向性が結果が生まれる気がします。まずは一人の実行、やがて、その点をみんなの力で大きな輪に広げていけたらと願っています。

《参考図書》

「ゲーム脳の恐怖」森 昭雄著
「人間になれない子どもたち」

清川輝基著

《参考ビデオ》

「2歳までは

テレビを消してみませんか」

子どもとメディア研究会

※健康福祉センターで貸出可