

ゲームのしすぎはなぜいけないのか？

＜朝会でお話しました＞

ゲームを持っている人はどのくらいいますか？（多数）では、ゲーム大好きな人はどのくらいいますか？（多数）たくさんいますね。皆さんも、ゲームのしすぎはあまりよくないということを知ったことがありますよね。今日は、「なぜ、ゲームをしすぎるといけないのか？」ということについてお話をします。

「ゲーム脳」という言葉を聞いたことがありますか？「**ゲーム脳**」とは、**ゲームをしすぎることによって、いつもゲームのことを考えていたり、ゲームが楽しくてやめられなくなったりする脳のことをいいます。**じつは、ゲームを作る会社は、子どもたちがやめられなくなるように考えて作っているのです。1つのゲームでも、やり方や組み合わせによって、次々と攻略したくなるでしょう？そこにはまってしまうと、ずっとやり続けたいくなるように作っているのです。そして次々と新しいゲームを作ると、また買うので、会社はお金がもうかるのです。やるとやめられなくなる「麻薬・ドラッグ」と同じような脳のはたらきになるように、できているのです。

例えば、こんな子がいます。夕飯を食べ終わって夜8時からゲームを始めました。1時間やったところで、おうちの人から「もうやめなさい。」と言われました。「うん、でももう少し。」するとあっという間に、10時近くになります。「いいかげんにしなさい。もう寝るよ。」働いてきたお父さん、お母さんも休みたくなります。「あと少しで終わりだから。そしたらすぐ寝る。」あと少しと思っていたら、11時近くになりました。「あ、いけない！疲れたから寝ようっと。」急いで布団に入りました。その子は本当は眠りたいのですが、どうも目が冴えて眠れません。なぜでしょうか？それはさっきまでゲームをしていたので、脳が興奮しているからです。ゴロゴロしているうちに、1時、2時になりました。でも、ぐっすり眠れません。ウトウトしていると、怖い夢をたくさんみます。ようやく3時頃から眠くなり、朝7時頃に一番眠い状態です。そこでおうちの人から「学校だよ。」と起こされるのですが、眠くて食欲もありません。朝ごはんも食べずに学校へ行きます。でも、午前中はあくびがたくさん出て、頭がボーっとしていて、お腹もすいて勉強もはかどりません。給食を食べて、ようやく目が覚めてきたという状態です。その子が家へ帰って、誰もいない部屋でゲームのスイッチを入れたとたん、「ぱっちり」と目が覚めるのです。**完全にゲームのとりこになって、いつもゲームの攻略の仕方ばかり考えている、この子は「ゲーム脳」になっているのです。**おまけに、「**ゲーム脳**」になると生活の中で「**がまんする力**」もなくなり、**切れやすくなる**といわれています。ゲームを作る会社の人たちは、実は、そうなることも知っています。だから、自分の子どもには、ゲームをさせないのだそうです。おかしいですね！（ここで、えーっという驚きの顔！）

ある日、お母さんとお医者さんにやってきた4年生の男の子がいました。**顔色も悪く、目の下にクマ**が出ています。症状を聞くと、「なんとなく体がだるい、頭が痛い、吐き気がする、夜眠れない、食欲がない、すぐ疲れる」などが挙げられました。お医者さんは、その子の生活の様子を丁寧に聞きました。すると、ゲームが大好きで、家に帰ってから外で遊ばないでずっとゲームをしていたこと、夜も遅くまでゲームをしていたこと、朝眠くて朝ごはんを食べられなかったことなどを話したそうです。お医者さんは言いました。「この子に薬はいりません。**脳が休めていないので、脳が疲れきっているのです。**一週間、ゲームをやめてごらんください。」さて、一週間後その子がまた病院にやってきました。お医者さんは、別人かと思いました。明るい顔で、目がパッチリと開いて、笑顔で来たからです。「おかげさまですっかり良くなり、ぐっすり眠れます。そして、友達とよく遊ぶようになりました。ご飯がとてもおいしいです。」この子は、その後友達もたくさんできて、元気に過ごしているそうです。ゲームは、時間や約束を守ってすることが大切ですね！

この話の間、全校生が目や皿のようにして、集中して聞いていました！ご家庭でもみんなで話し合ってみましょう！