



保健だより ～メディアと脳について～



令和4年9月8日
北川中 保健室

いきなりですが、保護者の皆様はお子様に対して、「どんな人間に育てほしい」と思われますか？

先月7日、メディアと脳の発達の関係について講演会が開催され出席しました。講演会の内容は「どんな人間に育てほしいのか」という問いが、「子どもとメディアの在り方」に非常に大きく関わるという、興味深く、またその影響の大きさに怖さも感じるものでした。今回、抜粋ではありますが、講演会の内容を是非保護者の皆様に知っていただきたく、保健だよりを発行しました。

～どんな人間に育て欲しいですか？～

・相手の立場を想像し思いやる ・我慢や感情のコントロールができる ・やる気を出す、集中する ・物事を考え、意欲的に挑戦する ・小さな事に喜びや嬉しさを感じる など様々あるのではと思います。

スマホやタブレットの使用により、脳の前頭葉(特に前頭前野)、ドーパミン神経系が阻害され、上記のような人間に成長できない可能性が高いことが脳科学的に分かってきています。

～前頭葉の発達が阻害されると…？～

前頭葉は
・考える ・判断する
・やる気を出す ・我慢する
・感情をコントロールする
・コミュニケーションを取る
といった分野を担当する脳の一部

ですが

スマホやタブレットを使用している間
前頭葉はほとんど働きません

前頭葉が働かない
時間が増え
前頭葉の発達が
阻害されると…

・相手の気持ちが分からない
・切れやすく感情的になる
・主体的に物事に取り組みなくなる
・勉強や仕事に集中出来なくなる
・見通しを持って行動できなくなる
などの影響が出ます

勉強時間が短くても、スマホの使用時間が短い子の方が、勉強時間が長く、スマホの使用時間も長い子より、成績が良い？！

同じ内容の数学のテストを実施	
家での勉強時間が2時間以上で…	家での勉強時間が30分未満で…
スマホ、携帯の使用時間60分未満の子 75点	スマホ、携帯の使用時間60分未満の子 64点
スマホ、携帯の使用時間4時間以上の子 57点	スマホ、携帯の使用時間4時間以上の子 48点

H25年度 学習意欲の科学的に関するプロジェクト: 仙台市

スマホの使用による脳への強い刺激によって、「脳が疲れた状態にあり学習に頭を働かせることが出来ない」、前頭前野の働きが阻害されることによって「学習への意欲や集中力・判断力が下がる」など様々な原因が考えられています。

～ドーパミン神経系の発達が阻害されると…？～

ドーパミンとは
興味を持って集中したり、楽しんでいる時に出る神経伝達物質のこと。学習にも大きく関係し、弱い刺激より強い刺激の時に多く分泌されます。

しかし、問題点もあり、強い刺激に慣れると強い刺激の時のみドーパミンが分泌されるようになり、弱い刺激では分泌されなくなります。

脳にとって強い刺激とは、「応答性(触ると動く等の性質)がある刺激」がその1つであり、スマホやタブレットは脳にとって極めて強い刺激となります

スマホやタブレット等
強い刺激に
慣れてしまうと…

弱い刺激では満足出来なくなり
・勉強(知的好奇心)
・身体を動かす
・自然を見る などの
刺激に面白みを感じられない、感情が動かない状態になります。

～スマホ・タブレットはどのくらい強い刺激？～
(寝る前に使用するアプリと入眠までの時間で比較)
寝る前にスマホを使用しない…25分
に対して
TikTok を使用 … 1時間7分
Instagram を使用 … 58分
Twitter を使用 … 50分 など
(脳への刺激が強いほど、脳が興奮状態になり、寝るまでに時間がかかる)

では、スマホ・タブレットの使用はどうすれば？
「使用時間等のルールを作り、子ども自身で守らせる」これは無理だと思ってください。思春期は、「親との繋がりよりも、友人との繋がりを強く求め、親へ反抗したくなる」という発達段階にあり、「親との約束事は破りたくなるもの」です。これも正常な発達の一つです。だからこそ、脳の正常な発達を守るために、子どものスマホやタブレットの使用は、保護者の強い管理・制限が必要になります。今現在、スマホを持っていない子どもの場合は、少しでもスマホを持たせることを遅くする事が最善の方法です。

最後に、スマホ・タブレット依存をはじめ、全ての依存症でいえることは、
【 依存症には「治癒」はない、「回復」はある 】 ということです。
今一度、ご家庭でのスマホ・タブレットの使用についてご検討ください。
心を鬼にして保護者での管理・制限をお願いいたします。