

大阪市立菟中学校
生徒・保護者の皆様

大阪市立菟中学校
スクールカウンセラー
藤 原 優



スクールカウンセラーだよ vol.1

みなさん、もうすぐ 1 学期も終わり、夏休みが始まりますね。今回は、夏休みに向けて、「ゲームやスマホの使い方」について、考えてほしいと思います。

2019 年に WHO（世界保健機関）が、ゲーム症（障がい）を正式な疾患と認定し、ギャンブル依存症と同じ仲間としました。その理由は、ギャンブル依存の人の脳とゲーム依存の人の脳が同じように反応していたからです。理性をつかさどる前頭前野の働きが悪くなり、脳が興奮状態になっていたのです。

また SNS（twitter、Instagram、TikTok など）の依存性は、実証されていませんが、日常生活（食事を摂る、お風呂に入る、友達と遊ぶなど）より、それらを優先している状態であれば、依存していると言っていいと思います。



では、ゲームやスマホを使いすぎると、どういったことが私たちの体に起きるのでしょうか？

よく言われるのは、視力の低下です。同じ画面を見続けることで目が疲弊し、視力が低下することもあります。あわせて、スマホの場合は、画面が小さいので、寄り目になってしまうこともあります。

イライラしやすくなることもあります。これは、ゲームをやめると、脳が「ゲームをもっとしたい」と信号を出すのです。つまり、脳がゲーム欠乏状態に陥ります。それでイライラしてしまうのです。

筋力の低下も侮れません。ゲームやスマホをし続けると、運動を行わないので、筋力が低下します。また食事を摂らなくても平気な人もいます。脳が緊張状態になるので、交感神経が働き、消化器官があまり働かず、空腹を感じにくいのです。



どうすれば正しくスマホやゲームを使うことができるのでしょうか？二点紹介します。

一点目は家族で話し合い、1 日の使用目安を決めましょう。その時は、お子さまだけでなく、保護者の皆様も一緒に使用時間を合わせるのが大事です。家族の誰かが使っていると不公平感が出て、長続きしないです。

更に、スマホの場合は、使用時間制限機能もあるので、使用をやめるきっかけになります。

二点目は、アクティビティに参加する。ご家庭での家族で話をする時間を増やす。友達と遊ぶなど、スマホやゲーム以外の楽しみを積極的に見つけることです。

ぜひ、この機会に、夏休みの宿題や 1 学期の復習をする時間をたいせつにしてください。



みなさん、ぜひ素敵な夏休みを過ごしてください。
そして、また 2 学期に元気な姿を見られることを楽しみにしています。