



スマホやSNS、ゲームに代わるもの

子どものスマホ利用について気になっている親御さんも多いことでしょう。スマホ利用の弊害について書いてある本の一部を紹介します。

〈スマホやSNSの弊害〉

- ・スマホには依存性がある
- ・SNSに舞い込むメッセージが気になったり、自分のメッセージに対する反応が気になったりして、集中力が低下する
- ・スマホの利用時間が長いほど学業成績が悪い
- ・スマホを使わなくても、身近にスマホがあるだけで認知能力が低下し、課題遂行能力が低下する
- ・スマホ依存が低学力をもたらす

〈ゲームの弊害〉

- ・ゲームには、神経伝達物質ドーパミンを放出させ脳を興奮させる作用があるため、中毒性が高く、依存症を起ししやすい
- ・2018年にWHOがゲーム依存を治療が必要な精神疾患と認定し、ゲーム障害として国際疾病病分類に追加した
- ・ゲームやスマホ使用の時間制限などの躰が欠如している家庭の子どもほど、不読率が高い
- ・小学6年生の4分の3が平日に毎日1時間以上ゲームをしており、5割が毎日2時間以上ゲームをしている
- ・そのためゲーム依存症の子どもや若者が非常に多い
- ・ゲームをする時間が長いほど、学力に影響する言語性知能が低い
- ・長時間ゲームをする子どもの脳は、脳内の各組織の発達に遅れがみられる
- ・ゲームで長時間遊んだ後の30分～1時間ほどは、前頭前野が十分働かない状態にあり、その状態で本を読んでも理解力が低下してしまう

「親がこれをするだけで、子どもの学力は上がる」 榎本博明 幻冬舎新書

これまで、「いつまでも使っている」「何度注意しても止めない」「どうしたら止めてくれるのだろうか」と子どものスマホの利用について心配しておられる親御さんの声をたくさん聞いてきました。実際に、注意を受けた女子中学生が母親を刺し殺すという本当に痛ましいニュースがありました。

「青少年育成センターだより」で、購入の際に“フィルターをかけること”や“使用についての約束事（一日の使用時間、寝る前には預けること等）を一緒につくること”“時にはゲームを親子で一緒に楽しむこと”等を提案してきました。

今回、新たに“ゲームに代わる楽しいことを見つけさせる”ことについて提案します。例えば、“夢中になれそうな運動”や“自然と触れ合うアウトドア活動”、また、屋内で行える“将棋・囲碁”等はどうでしょうか。子どもがゲームとは違った新しい魅力を見つけ、そちらの方に気が向くことでスマホの利用が少なくなるかもしれません。考えてみられてはどうでしょうか。

文責：青少年育成センター指導員 藤村