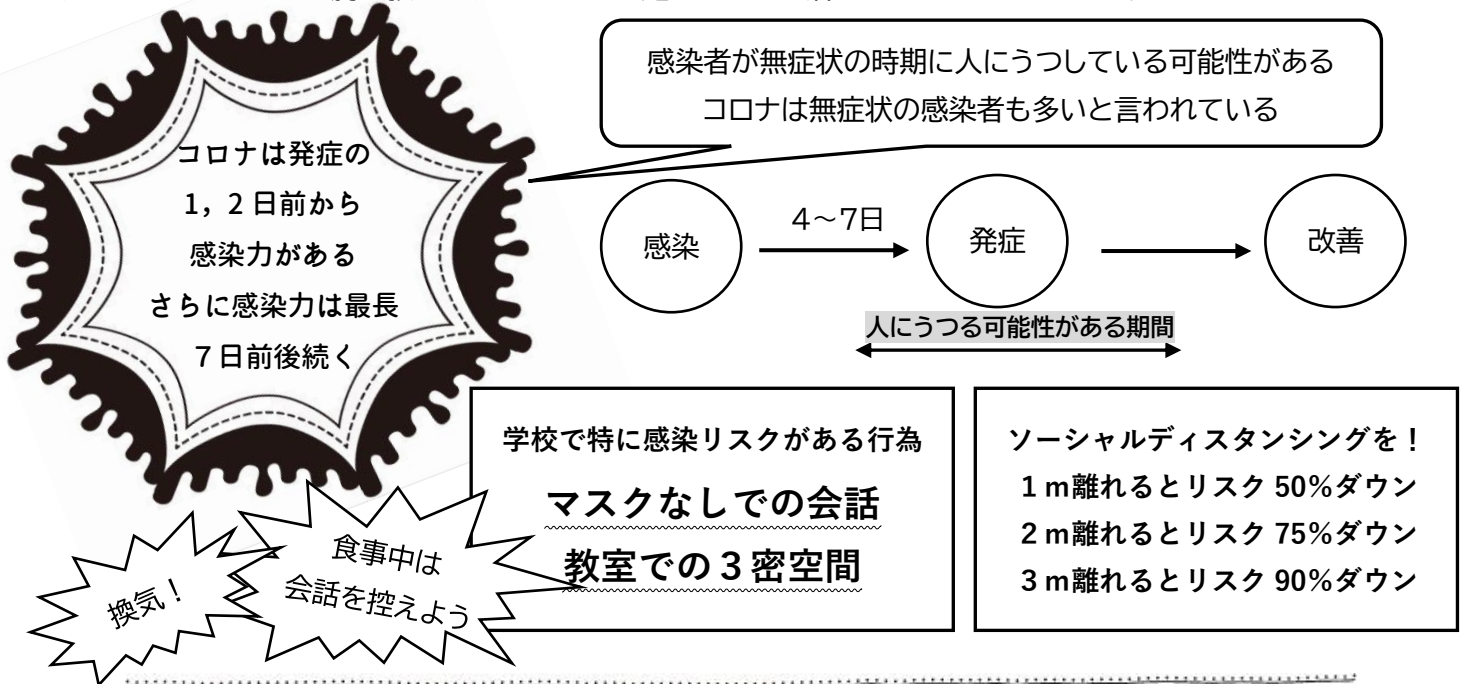


ほけんだより

令和3年1月21日
薬園台高等学校保健室

コロナウイルスの感染の特徴がわかってきましたね。感染症対策を継続し、もし自分が無症状の感染者だとしても人にうつしていないと胸を張れる、クラスターを起こさない生活を心がけていきましょう。



スティーブ・ジョブズは10代の子どものデジタル機器の使用時間を制限していた
ビルゲイツは子どもが14歳になるまでスマホは持たせなかった
シリコンバレーで話題のテックフリー(デジタル的要素を排除する)子育て



まずは知ることが大切!

スマホ・ゲーム脳について

意思が弱いのではなくスマホに脳をハッキングされてしまっている?!

スマホアプリやゲーム等は頻繁に使ってもらえるよう、脳の快樂物質を出し続ける仕組みを利用し開発されており(脳科学者を雇う会社もあるそう)、最新のドラッグと表現されるほど依存性が高い。最悪の場合、覚醒剤依存と同様の脳の破壊と離脱症状がある。

.....スマホ・ゲームで起こる脳の変化.....

ドーパミン(快樂物質、報酬物質などとも言われる脳内物質)が一番活発なのはティーンエイジャー。興奮もその反動も大きい。スマホは操作するだけでドーパミンが得られるため、現実では強い刺激でないドーパミンがでないという状態になり、集中力・喜び・意欲の低下が起こる。

報酬系を我慢する際に働く前頭葉が完全に発達するのは25~30歳。子どもや若者のうちは未発達であるため、スマホを手に取りたいという欲求にブレーキがきかなくなってしまう。この時期に依存状態になってしまうと大人のギャンブル依存よりはるかに根深く、治療が困難。そして治療ではなく、寛解にむけて治療していくことになる。(完全に治るわけではない)

.....

長期記憶を作るには脳の集中が必要と言われている。この集中を邪魔するのがスマホ。海外の学校ではスマホの使用を禁止すると成績が上がったという研究結果もある。勉強する時にスマホを別の部屋にしまっておくだけで勉強効率が上がるかもしれない...