

# 「90分？長くない？」～メディア依存について～

○11月26日

11月初めに出了された ほげんだより「いきいき」 ご覧くださったでしょうか？

西小視力検査の事前調査票によると  
提出されたご家庭の約70%が  
「テレビ・ゲームの時間が長い」と回答されたそうです。

少し前からメディア依存は全国的な問題になっています。

ですが、日本以上に深刻になっているのが中国  
11月初めには 18歳未満の子に対し  
○平日のゲームは90分まで  
○午後10時～午前8時までは禁止  
という規制措置を打ち出しました。

下に「いきいき」に掲載された メディア依存の症状について紹介します。

**メディア依存のおそろしさ** (日本学術協会発行「健康ワザ」)

スマホやタブレット・ゲームの長時間の使用は、視力低下につながる恐れがあることはもちろんですが、メディア依存になる可能性が指摘されています△

**脳に起こる変化とは……**

ゲームや動画を見ているときは、脳の「前頭前野」という部分の働きが抑制される  
↓  
コミュニケーションが苦手、がんばることが苦手…といったことにつながる  
↓  
前頭前野の機能が低下していき、ますますスマホ・タブレット等の使用時間が増え、脳の劣化という悪循環が生じる  
\*前頭前野…主に、考える・判断する・思いやる・がまんする・抑制する・集中するといった働きをする

スマホゲーム・動画視聴等の強い刺激で、脳内に大量のドーパミンが放出される  
↓  
日常生活において、「友達と遊ぶ」「勉強がわかる」といったことで、ドーパミンが出にくくなる  
↓  
より強い刺激でないとドーパミンが出なくなり、集中力が低下し学習活動に影響がでる…となす可能性がある  
\*ドーパミン…楽しいとき・おもしろいとき・リフレッシュしているとき・集中しているときに出る、脳内物質

スマホ・タブレット等は、便利な面もたくさんありますが、使い方を間違えると脳まで衰えさせてしまうおそろしいものです。ぜひ、ご家庭での話題にして、みんなで話す機会をつくってみてください。

日常生活にも支障が出る メディア依存  
ご家庭でも 1度 使い方を 話し合ってみては いかがでしょうか…。