

湖水を渡る風（画図小学校通信）

第一五号 平成三〇年九月一四日

文責・発行 校長 清田浩文

特集「ゲーム・ネットについて」

ゲームやネットの見過ぎ・やり過ぎはよくない、ということは誰もが分かっているのですが、なかなかやめられないのはなぜでしょうか？

テレビやスマホ等の画面を見る

脳のドーパミン（学習や集中に欠かせない脳内物質）の分泌が増える

テレビやスマホ等の画面を見て分泌されたドーパミンは、それよりも弱い刺激に対する脳の反応を鈍くしてしまう

テレビやスマホ等の刺激が強過ぎるため、それよりも刺激の弱い学習には集中できなくなる

もう少し詳しく考えてみましょう。

ゲームがやめられない理由

- ・ ゲームで何かを達成すると高揚感が得られる。（心地よい効果音、自分のキャラクターのレベルアップ）
- ・ 現実世界ではすぐに得られない報酬や成果がすぐに得られる。（勉強や練習の成果はすぐには出ないが、ゲームだとすぐに成果が出る。）
- ・ ゲームをする者同士で競争心を煽り、長時間プレイするような仕組みになっている。
- ・ 課金（アイテム等の購入）をすることで、レベルアップしたり、ゲームをする相手に差をつけたりできるようになっている。
- ・ ゲームをやめるとドーパミンの量が減り、快楽を得るためにまたやりたくなる。

ゲームそのものに中毒性がある

スマホがやめられない理由

- ・ ウェブサイトの閲覧やSNS、ゲームアプリ等、スマホでできることがものすごく多い。
- ・ 検索を繰り返すことで、当初の目的からずれても情報をついつい見ている。
- ・ 他者からの「いいね」等の反応があると承認されたという喜びが得られ、さらに承認欲求が高まる。
- ・ SNS上で他者とながることで「友達・仲間が増えた」「自分は有名になった」と錯覚してしまう。

スマホにも中毒性がある

このご時勢、ゲームやスマホを全くやらないうことは極めて難しいのですが、大切なのは、「ゲームやスマホとの中毒にならないような付き合い方」だと思います。

今回は、ゲームやスマホが子どもにもたらす弊害について、より詳しくお伝えします。

画図小学校ホームページでは、毎日スライドショーを更新しています。

本日は

- ・ 今週の給食
 - ・ ALTRORIK・テカフ先生との授業
 - ・ 夏休みの理科自由研究
 - ・ 児童集会（企画執行委員会による画図ニールランドの予告）
 - ・ 朝のゆうゆうタイム
 - ・ 集団宿泊教室の説明会（五年生保護者対象）
- の様子を紹介しています。

「画図小学校」で検索できます。ご覧くださいますよう、お願いいたします。また、本校の教育活動や今回の内容についてのご意見・ご感想も、よろしくお願いたします。（これまで、ご意見を寄せてくださった皆様ありがとうございました。今後もよろしくお願いたします。）

