

スマイル③ No.9



令和4年11月16日
平戸市立中部中学校
養護教諭 高野聖奈

保体給食部目標「メディアの時間を見直そう」



保体給食部の取組で、メディアがもたらす悪影響の部分についてポスターを作成し掲示しました。
やりすぎるとよくないことは分かっているはずですが…

分かっているのに
やめられない・・・



なぜだろう？

ドーパミン・・・脳のアクセル物質

10代が一番活発

抑える部分が発達していない

激しく増え、減ると激しく落ち込む

気分の変動が大きい

ゲームやSNSでドーパミンが出る取られるとき

だから依存しやすいお酒やタバコは禁止されている。でもゲームやスマホは・・・

10代の脳は、脳のアクセル物質であるドーパミンが活発に出るのに対し、自分をコントロールする前頭葉の部分がまだ未熟です。そのため、楽しい刺激(ゲームやSNS)をやめられません。10代の脳の性質です。

アップル社の創業者スティーブ・ジョブズが、我が子にはiPadを与えなかったのも、このことからです。

どうしたらいいの？

今すぐ知らなくても大体のことは問題ない。



～SNSのもやもや～



SNS を見ていると、毎日色々な情報が流れてきます。時には誰かの心ない言葉で炎上していたり、それをみんなが怒ったり、マウンティングしあったり…冷静に考えると、今知らなくてもよい情報、知らない方がよい情報も多いです。一度、心が疲れてしまうと、回復するのに時間がかかります。



依存を防ぐには、前頭葉が発達する17歳くらいまでスマホをもたせないことが方法の一つかもしれません。すでに使用している場合は、決まった時間になったら自分で親に預けるなど、使用する子供が納得して行動するルールが必要だと思います。行動の結果を考え、判断する、前頭葉を鍛えるには、運動することが効果的と言われています。