



進取

令和4年6月29日発行

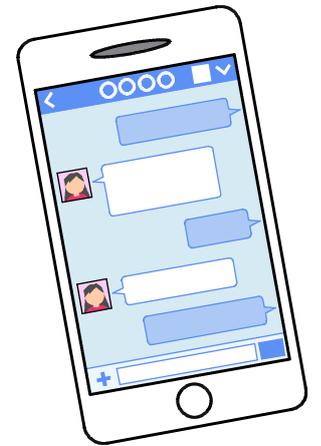
阿久根市立阿久根小学校
29学級 児童数435人

今、そこにある危機！…ネット依存の怖さ

校長 深川 光久

今年の梅雨は例年よりも早く明け、今から暑い夏がやってきます。子供たちの大好きな水泳学習も今週スムーズにできています。これから、熱中症も心配になりますのでしっかりと食事や睡眠をとらせてください。

さて、先日、市PTA連絡協議会と市子供会育成会連絡協議会の合同研修会がありました。れいめい高校の尾植香織教頭先生が講演されました。内容はスマートフォンやタブレットなどのデジタル機器の子供たちへの影響についてでした。スマートフォン等の使用は、「応答性（触るとすぐに反応がある。）」があるため、脳への刺激が強く、脳内のドーパミンが出過ぎてしまうそうです。そのため、それ以外の日常的な刺激には脳からドーパミンが出にくくなり、スマートフォン等より他のいろいろなことに興味関心をもたなくなるそうです。こうなると勉強する気もなかなか出てきませんね。この脳の動きは喫煙や飲酒による依存症の状態と似ているそうです。だからこそ、「ネット依存」と言われるのかもしれませんが。お酒やたばこの依存症は自分で自分をコントロールできない状態になって、やめられなくなってしまう病気ですが、これは脳内のシナプスが刺激を感じるようにつながってしまっているためなかなか止められないのだそうです。お酒やたばこを一切経つことでしか止められない状態です。スマートフォンやタブレットなどのデジタル機器の場合、これだけ日常的に使われていると、生活の中から排除することは困難です。そのため、子供たちがスマートフォンやタブレットなどの依存症にならないように大人がしっかりと使用状況を把握し、長時間の使用にならないよう見守ることが重要です。不登校になってしまう子供たちの中で子供部屋にスマートフォンやタブレットを持ち込んで布団の中で、ゲームやyoutubeを見ていたという話はよくあります。子供部屋や布団の中に持ち込むことをさせないようすることが必要です。



ちなみに、マイクロソフト社のビルゲイツ氏やアップル社のスティーブジョブズ氏は、自分の子供にデジタル機器を使わせなかったことは有名です。

阿久根小学校でも、ネット型対戦ゲーム「フォートナイト」に関わる子供同士のトラブルが起きています。夏休みになり、自由な時間が増えるとますますスマートフォンやタブレット等の使い方が心配になってきます。スマートフォンやタブレット等を深夜や長時間の使用をし、子供の健康被害や友人関係のトラブルになることを防ぐよう家庭でしっかりと見守っていただければ有難いです。

熱中症予防のため、登下校時のマスクの着用はしないことになりました。登校前に、学校に着いてからマスクをつけるよう声かけをお願いします。

