

西二小だより

須賀川市立西袋第二小学校
平成28年9月1日 第8号
発行者 校長 高橋 弘之



ゲームは脳を破壊する？ゲームのしすぎで起こる子どもの発達障害とは？

8月7日に岩瀬地区PTA研究大会が開催されました。その時の講演「子どもたちに魔法の杖を～子どもの自立と親の心がけ～」の話の中で、講師(清水国明氏)が「ゲーム脳」について話をされました。

私も気になったので、早速インターネットで調べてみました。「ゲーム脳」という言葉は、医学的にはない言葉(造語)だそうです。しかし、ゲームのしすぎで発達障害が起こっているのは、事実のようです。

下記は、インターネット上からの引用文です。参考までにお読みください。
(<http://health-to-you.jp/developmentaldisorder/ge-muhatuikusyougai4105/>)



■ゲームは脳を破壊する！ゲームのしすぎで起こる子供の発達障害とは？

子供がテレビやネットなどでゲームをしすぎると発達障害になる確率が高くなることが、日本小児科学会の調査などで明らかになりました。ゲームのしすぎは健康に良くないという漠然とした認識ではなく、現実には子供の脳に障害を与えると考える必要があるのです。

【ゲームのしすぎで起こる発達障害とは？】

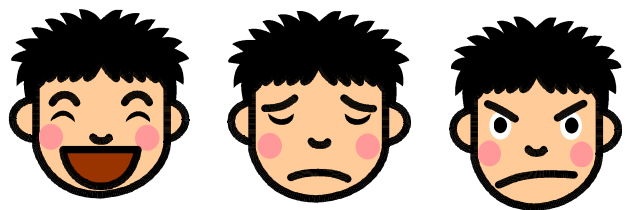
同学会の調査などによると、幼児期や小学生の頃に、1日に2～7時間、パソコンやネットなどでゲームに没頭したという子供の脳を調べたところ、 β 波より α 波の方が常に活発に働いていることが分かり、これは認知症の患者と同じような脳波の波形であることが分かりました。

通常、健康な人の脳波は、リラックスしている時など脳を働かせていない時には α 波、脳を活発に働かせている時には β 波が出るのですが、幼少期のゲームのしすぎによって、常に脳が休んでいるような状態が強くなるということです。

つまり、一日中、脳が眠っているような状態となって、活発に活動すべき時でも脳が働かないということです。こうした状態が続くことが、認知症の患者のような症状など、様々な脳の発達障害につながると考えられるのです。

そして、こうした異常な脳の状態は「ゲーム脳」とも呼ばれ、このゲーム脳の状態の人の行動を良く観察してみると、次のような症状が顕著に現れていることも分かりました。

- ・注意力が低い。
- ・物忘れがひどい。
- ・思考力や判断力が乏しい。
- ・自己中心的で理性や羞恥心に欠ける。
- ・キレやすく、暴力的になる。
- ・無気力・無関心になる。
- ・言葉によるコミュニケーションが少なくなる。
- ・想像力や学習能力が低下する。



これらの症状は認知症の他にも、ADHDやアスペルガー症候群などの発達障害の症状と似たところが多く、ゲームのしすぎによって脳の機能不全が起こり、発達障害につながると考えられています。ゲームのしすぎが脳を破壊する、と言うのも大げさな話ではないでしょう。

【子供の脳は未熟だが回復能力も優れている】

ゲームのしすぎによる子供の発達障害は、その発見や治療が早ければ早いほど良く、とにかく子供の異常を早く見つけ、早く治療することが重要なポイントです。

乳幼児期の子供の脳は発達するスピードがとても速く、10歳くらいまでなら脳の働きを修復する機能も優れています。10歳くらいまでに発達障害の兆候を見つければ治療をすれば、障害を克服することは十分に可能です。

その後も成長と共に脳は発達していきますが、10歳を超えると脳の発達は緩やかになります。しかし、20歳くらいまでは発達を続けますから、高校生くらいまでにゲームのしすぎなどの悪い習慣を改善することで、その後の脳の成長が回復する見込みはあります。

【ゲームによる発達障害を防ぐ方法】

まず、ゲームをする時間をとにかく短くすることです。また、ゲームだけでなく、テレビやパソコン、スマホや携帯などをする時間も同様に少なくすると効果が高くなります。

また、発達障害は睡眠時間が短いほど症状が進行しやすい傾向があるので、早めに就寝させてしっかりと睡眠時間をとり、規則正しい睡眠リズムを保つようにすることも重要です。眠ることは成長ホルモンの分泌も促進させるので、脳だけでなく体を健康に成長させる重要な時間だと考えましょう。

また、他人との交流を増やすことで言葉の発達や社会性(対人スキル)を身につけることができるので、いろいろな人と会い刺激を受けることで、問題を起こしている脳の機能を回復させることができます。

【ゲームしすぎから子供を守るために】

こうしたゲームのしすぎによる悪い影響から子供を守る取り組みは、国や自治体でも取り組みが進められています。



韓国では16歳未満の子供が午前0時から6時までオンラインゲームにアクセスできない「青少年夜間ゲームシャットダウン制」という法律を作り、まさに国を挙げて青少年のゲームの使用を規制しています。

また、愛知県刈谷市では、小中学生は夜9時以降は自宅でも携帯、スマホの使用を自粛するように働きかけています。

これくらい深刻に考えなければいけない問題だということを認識していただき、ご家庭でも子供がゲームをする時間には決まりごとをつけ、その理由を子供にもしっかりと教えて、納得させることが大切だと思います。

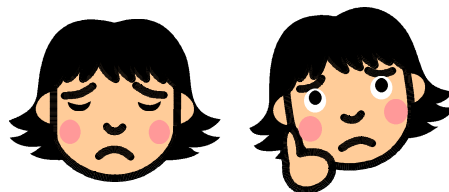
今やパソコンのない世の中というものも考えられないわけですし、有効に活用すれば良い部分の方がたくさんあるのだとも思います。その良い部分を大人も子供も共有して、よりよいパソコンやインターネットの使用を目指すということが大切なのだと思います。

もう1つ事例を紹介します。(http://papimami.jp/43240)

■「子どもの脳に悪影響！？ゲームのしすぎで発症する「テクノストレス」とは？」

東海大学医学部教授の保坂隆さん監修の著書『親で決まる！キレない子どもデキる子どもの育て方』には、子どもに次のような症状が見られたら、テクノストレスの第1段階とあります。

- (1) 生あくびを頻繁にするようになった。
- (2) まばたきを繰り返したり、まぶたが痙攣する。
- (3) 集中力が続かなくなった。
- (4) 夜更かしをするようになった。
- (5) 昼間に居眠りをするようになった。
- (6) 肩の痛みを訴える。
- (7) 音に敏感になった。



『これらはすべて、子どもの脳が強いストレスにさらされているために起きることです。こんな状態では勉強がはかどらないだけでなく、脳の正常な発育も妨げられることになります』

ゲームをすることは悪いことではないですが、「やりすぎ、しすぎ」は、子どもたちの脳に何らかの悪影響を与えるようです。ご家庭でもう1度子どもと話し合いながら、ゲームと上手につきあってほしいと思います。MCL運動も継続して取り組んで参りますので、よろしくお願いします。(校長)