

大里の空から

令和3年7月8日発行

第3号

文責：校長 大河原正道

すごいぞ！6年生！！

先日、ある登校班のできごとです。集合場所から出発してすぐに、1年生の子が「首が痛い」といって大泣きしてしまいました。困った登校班の班長さんと副班長さん。2人で相談して、班長さんは班の子どもたちを安全に登校させることとし、副班長さんは学校へ走って先生を呼びに来ました。2人の適切な判断と行動でした。額の汗を拭いながら職員室に来た副班長さんの顔を見た時、私は正しい判断、行動ができた2人の成長と頼もしさに目頭が熱くなりました。

4月から早3ヶ月が過ぎ、日々成長している子どもたち。うれしさとともに頼もしさも加わったできごとでした。



授業参観 お世話になります。

7月8日（木）に授業参観があります。子どもたちの成長した姿をご覧になってください。また、

また、PTA教養部主催によるスマホインターネット安全教室の動画視聴研修もごさいますので、ぜひご覧ください。

5月より、タブレットを家庭に持ち帰り、家庭学習に活用しております。先週には村からタッチペンも貸与されました。タブレットは、夏休み中には家庭に持ち帰らせ、夏休みの課題とする予定です。このことについて何かご質問やご意見がありましたら、遠慮なく校長までお知らせください。よろしくお願いたします。

「インターネット・ゲーム依存症」を読んで

大変ショッキングな本を読みました。『インターネット・ゲーム依存症』（ネトゲからスマホまで）岡田尊司著文春新書（2014年初版）です。

インターネットゲーム依存症になっている人の脳内では、インターネットゲームをしている時ドーパミン（人が快感と感じると放出される脳内物質）の放出が、通常の2倍の量が放出されるそうです。ドーパミン自体は、人が何らかの達成感や賞賛された時に『快感』として放出される物質です。通常はその『快感』を得ようと努力したり、何とか乗り越えてがんばったりする体験を繰り返すことで、価値の体系が脳内に築き上げられるのです。ですからドーパミン自体の放出は至極当然の物です。

問題はゲーム依存症の脳内では長時間にわたり大量のドーパミンが放出され続けている

ことです。容易に長時間放出されることで、非日常の興奮に没頭し脳を「お祭り状態」にすることで、その反動としてゲーム以外の生活において、もう喜びを感じられなくなってしまうとのことです。それどころか、深い落ち込みや無気力に襲われ、否定的な感情、空虚感や自己否定になりやすくなるそうです。この状態は覚醒剤を繰り返し使用した状態と同じ状態だそうです。

さらに筆者はインターネットゲームについてこう記述しています。

オンラインゲームには、多くの人を惹きつけ、飽きさせないなど様々な要素が備わっている。達成や上達の喜びだけでなく、周囲からの賞賛や欲求を満たし、コミュニケーションを楽しむこともできるというソーシャルな要素が、従来の「ゲーム」からさらに「進化」した最大のポイントだろう。

そこからプレイヤーが得ている満足は、

- ① 非日常的な興奮や昂揚感を味わい、現実の^{いや}厭なことから逃避する。
- ② 仲間たちと気軽な会話を楽しみ、つながりを感じ、仲間から認められる。
- ③ 技術やレベルを上げたり、戦果を挙げることで達成感や自己効力感を味わう。

このような依存とならないための予防が以下のように書いています。

① 開始年齢を遅らせる

遅く始めれば始めるほど依存のリスクも、発達や脳への影響も抑えることができるそうです。ただ遅らせるだけでなく、なぜ我が家では許可しないのか、その理由をよく説明し、本人にその危険を十分に理解させることが必要とのことです。

② 時間の管理をしっかりさせる

たばこや薬物には依存の危険があるように、インターネットゲームにも依存の危険があることをしっかり教え、本人に理解させた上で、使用時間をあらかじめ決めることが必要だそうです。

③ 自己コントロールを身に付けさせる

小さい頃から、やりたくなくても、やるべきことをやる、やってはいけないことはやらない、と自分の欲求を制御する能力を育む必要があります。そのような課題をクリアできるように自己コントロールを高める必要があるそうです。これは、長期的には勤勉さを身に付けることにつながります。

④ 親によるコントロールが必要である

フィルタリングはもちろん、時間を管理できるアプリやサービスをあらかじめ申し込み、我が家のルールとして話し合う必要があるそうです。「どれだけ危機意識を持って子どもを守るかが、子どものその後を左右することになる」と筆者は強く書いています。「野放図に与えることは、今日では児童虐待に等しい行為である」とも書いています。

初版から10年近く経過し、第7版まで増刷されている本です。多少中身は過激な言葉で書かれていますが、内容は多くの人に受け入れられているものだと思います。この本を読みながら私は、我が子のことや以前に担任していた子どものことを思い浮かべながら読みました。もし、ご興味がありましたら、ご一読なさってはいかがでしょうか。