

# 灯

(あかり)

『汗を流して、未来を拓く』

令和6年1月29日(月) 第28号

文責：校長 森下 隆司

## ゲームにまつわる明と暗 その2 ～ゲーム依存症の怖さ～

前号に引き続き、「ゲーム」による効果についてまとめました。今号は、ゲームによる悪影響である「ゲーム依存症」について調べてみました。前号では、「1日30分間、2か月の実験」という条件がついた状態では、脳機能や身体的機能に好反応が見られた事例を紹介しました。しかし、同記事には、「ゲーム依存症になる可能性も」と付け加えていました。



そこで、「ゲーム依存症」について調べてみると、以下のような記事を見つけました。

ゲームをする時間や頻度をコントロールできなくなったり、学業や仕事に問題が起きているにも関わらず、ゲームを続けたりといった状態が続くと、依存が疑われる。 「NHK健康チャンネルより引用」

また、ゲーム依存になってしまう原因としては、以下のように記されています。

インターネット上で他の人と一緒にプレイするネットゲームの場合、「仲間」同士の付き合いがあったり、世界中の参加者のランキングが表示されたりするなど、つい繰り返してしまう魅力的な要素があるためではないか。ネット依存症の70%は未成年者で、最近では小学生が入院する事例があるなど、低年齢化も深刻となっている。

脳の前頭前野は自分達の行動を押さえてくれる「理性の脳」と言われている。子どものうちは前頭前野が未発達で、行動を押さえる理性の働きが劣っているので、依存におちいりやすい。

「NHK健康チャンネルより引用」

私が小学生の頃は、近所の同年代の子供たちが群れて遊ぶことが当たり前で、勉強そっこのけで遊ぶことが最優先でした。しかし、そのようなことが繰り返されると、当たり前のように親に怒られていき、「外には遊びに行くな！」との禁止令が出ていました。

現代の子供たちに限ったことではありませんが、社会からメディアを排除することはできません。であるならば、本来の子供の育ちや人格形成に必要なこと、ものをしないで、メディアと関わる環境を作ることは、避けていくのが我々大人の責任と使命であると切に感じています。

## 2月の行事予定

2(木)	公立高校前期選抜(～3[金])	8(木)	公立高校前期合格発表	22(木)	授業参観・学年PTA
4(日)	第13回五島市PTA研究大会 (13:00～15:10)	13(火)	中:6校時カット(～15[木])		学校保健委員会
5(月)	避難訓練	14(水)	移動図書館	26(月)	小:委員会
6(火)	中:これ単		期末テスト(～16[金])	27(火)	中:特支卒業生を送る会
7(水)	中:部活動停止(～15[木])	18(日)	家庭の日	29(木)	生活アンケート・キャリアパスポート
		21(水)	中2学級レク(5、6校時)		

※変更等があった場合は、各学級の通信にてお知らせします。

### 【本日までのホームページ更新内容】

1/22(月)「PTA学級レクリエーション」

1/25(木)「大谷翔平選手ありがとう」

学校ホームページは、[こちらから](#) →



※上記の期日は、行事や活動が行われた日で記しています。ホームページ掲載日と異なることをご容赦下さい。