

学校保健委員会だより



12月11日（土）学習参観後、『スクリーンコントロール力を高め合おう』をテーマに、富山大学 学術研究部 助教 山田正明先生を講師にお招きし、学校保健委員会を開催しました。

生徒会保健体育委員会からの発表

生徒会保健体育委員会の代表生徒が、全校生徒を対象に事前調査した『スクリーンコントロール』の結果を報告しました。

【メディア機器の使用状況】

- ▶ 99%の生徒が自分の物や家族の物を使用している。

【メディア機器の使用目的】

- ▶ ①友達と連絡 94% ②動画視聴 91% ③ゲーム 74%

【1日のメディア機器の使用時間】

- ▶ 平日、2時間以上3時間未満 34%、3時間以上 31%
休日、3時間以上5時間未満 39%、5時間以上 36%

【スクリーンタイムチェック（依存度）】

- ▶ 見直しが必要な生徒は 16%

【自分で立てた目標達成度】

- ▶ 達成できた 61% まあまあ達成できた 29%

【意識して実施できたか】

- ▶ 意識できた 43% 時々できた 47%



意識して取り組むことがスクリーンコントロール力を高める第1歩!!



雄山中学校 PTA からの発表

- GIGA スクール構想により学校からタブレット端末が配布され、家庭学習への利用も増えることが考えられる。保護者へのアンケート結果から「家庭におけるメディア機器の在り方」について一緒に考えていきましょう！

【メディア機器の利用率】

- ▶ 96%以上の生徒はメディア機器を所持。全国的な調査結果と比較しても同等程度の利用率。

【メディア機器の利用時間】

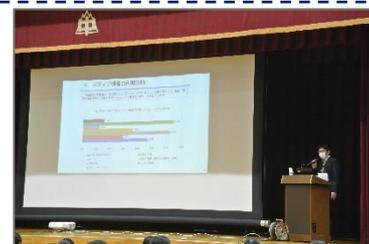
- ▶ 約半数の保護者は1日に2時間未満の利用時間が好ましいと考えている。

【メディア機器の利用目的】

- ▶ 約6割の保護者が現代型コミュニケーションのツールとして必要と感じつつ、勉強・学習や情報検索などの知識を得るツールとしても役立ててほしいと考えている。

【メディア機器の利用制限】

- ▶ 約8割の家庭で、家庭でのルールや制限を決めて利用している。18歳未満の青少年がスマートフォン等を契約する際、事業者はフィルタリングサービスを提供することが義務付けられている。個人情報保護や犯罪への巻き込まれ防止として活用していくことが大切。



【保護者の方の感想】

- メディア機器を利用させているのは親の責任なので、家族でしっかりとルールを作って、上手な利用をさせていきたい。
- 親子の会話をもう少し増やしていこうと思った。
- 依存症の怖さが分かった。親の行動が大切!! 子供に影響していることが分かったのでり今日からできることをやっていきたい。



山田正明先生のお話

1 依存症と依存物

依存症とは？

- ・楽しいことがやめられない
- ・生活に大きな問題が出てくる



依存物の3つの特徴

- ① 楽しい、ワクワク
- ② 疲れない
- ③ 飽きない

→ 今の「ゲーム」は3つとも当てはまる＝依存物

★ネットの利用でも

- ・ 娯楽の場合→依存物
- ・ 勉強の場合→依存物ではない

2 依存症と脳

前頭葉
…理性、判断、我慢

大脳辺縁系
…ドーパミン（快感、幸福感）
※両方働くのが正常だが、依存物はドーパミンのみ出す。

また、依存になると脳や目の動きに変化を及ぼす。



- ・ 前頭葉が委縮→我慢できない
- ・ 依存物を見ると強い反応
- ・ 目が後ろに伸び、将来網膜の病気に

※ ネット依存患者は14～15歳が最も多い。

3 ネット依存の対策

ネット依存にならないために…

- ① ネット（娯楽）は依存物、依存は脳に害
- ② 娯楽のネットは2時間まで
- ③ 親のネット時間の制限

【子供の長時間メディアへの危険度】

- 1位 母親のネット時間が2時間以上
- 2位 家庭内でのルールがない
- 3位 父親のネット時間が2時間以上

寂しい気持ちが依存物に向かう気持ちを大きくする。→ 家庭での会話を増やそう！

【生徒の感想】

欲求を満たすものがすぐそばにあると、我慢しなくていいので理性や我慢ができる前頭葉が不要になり、溶けてなくなると聞いて驚きました。悪循環になる前に、しっかりスクリーンコントロールをしようと思います。

僕は、平日でもゲームや動画視聴を4時間以上しているのので、平日2時間をなるべくできるようにし、もっと勉強に力をいれようと思いました。

スマホは便利なものだけど、使い方を間違えると、とても危険なものだと思いました。「娯楽のネット時間を2時間までに決め、21時以降は電源を切る」という対策を実践したいと思います。

私が一番印象に残ったのは、依存症になると、脳が溶けるということです。私の家はメディア使用のルールがないので、「1日2時間」や「21時以降は親に預ける」などのルールを決めてメディア使用時間を減らそうと思います。



ネット依存症に悩まされている人の多くが中学2、3年の人だと知って、とても身近に感じて怖くなりました。依存症が怖いものだと思ったので、ネットだけではなく、アルコールなどにも気を付けたいです。

今は、勉強が大切なのでメディアの時間を勉強時間にし、時間を有効に使いたかったです。今、コロナのせいで外出できないのでメディア時間が長くなっていると思うので、外で運動や遊びをしたいです。