

優しく強い子に！



http://www.minamih.net/
19・6・1(土)
南NEWS no 25

父母と教師を結ぶ雑誌 **子どものしあわせ**
2019年 6月号 日本子どもを守る会
ネット・スマホ社会
～子どもの体と心に何がおきているのか～
元白梅学園大学特任教授 成田弘子

p 41～42

…思考の脳と言われる前頭前野（おでこの後ろ側にある脳味噌の部分）は3歳頃まで大きく成長し、そこから11～12歳頃まで緩やかに成長して、そこからまた17～18歳頃まで大きく成長していくことが分かります。

体験したことを基礎として、あれこれと試行錯誤しながら思考し、「こうやったら、こうなるかな？」と予測したり、「こうした方が良いだろう」と判断したり、「むかつくけれど、ここは我慢しよう」と感情をコントロールしたりする力が育ってきます。

このような大切な時期にリアルな活動ではなく、スマホやゲームなどのバーチャルな活動が長時間になると、正常な発達はどうなるのでしょうか？日本医師会作成のポスターには、「遊びは子どもの主食です～スマホを置いてふれあい遊びを～」(PDF資料)とリアルな活動の大切さを訴えています。

p 42

…前頭前野は、「感情や欲望を抑える・相手を思いやる・未来を予測する」という、心の作用を司っているところですが、図2（“遊びは子どもの主食です”ポスター）を見ると明らかなように、ゲームをしているときはこの前頭前野がお休みしていることが分かります。

このように前頭前野の働きが低下してくると、どういうことが子どもに起こるのか心配になります。

近年、キレやすい子どもの特徴としてあげられる

- 攻撃的な言葉遣い
- 言葉より先に、手や足が出る
- 相手の話が聴けない

などの行動の原因はここにあるのではと私は考えています。本来は成長する前頭前野の働きを止めてしまっているのです。

では、成長を止めないように、つまりゲームではなく、作文を書くことや、体を動かして活動することなど、実際に体と頭を動かすようにすると、子どもはどう育つのでしょうか。

- 人の話を聴く力がつく
- 自分の気持ちや考えを人に伝えられる
- 相手の気持ちが分かる
- 腹が立っても、ちゃんと話せる
- 細かい工作や複雑な体の動きが得意になる

つまり、今、不足していると指摘されている「コミュニケーション力」に繋がるわけです。



p 42～43

…精神科医である岡田尊志氏によると『インターネット・ゲームの依存が長期間継続すると、脳が壊される』と「インターネット・ゲーム依存症」で訴えています。

岡田氏は「インターネット・ゲーム依存の深刻さを知る人は『アルコールや薬物への依存と何ら変わらない』と断言する。インターネット・ゲーム依存の治療に関われば関わるほど、筆者自身もその感を強くする。筆者は医療少年院で覚醒剤依存のケースの治療にも携わった経験があるが、インターネット・ゲーム依存の若者がとてもよく似た症状を示すのに驚かされる。

- どちらも過敏でイライラしやすく、不機嫌で、集中力が低下し、目はうつろである。
- 色は白く青ざめて、顔は伏せがちで目を合わそうとしない
- 何も手につかず、以前はそれほど苦労せずにできていたことができない。
- 無気力で、目の前のことには意欲が湧かず、投げやりである」と述べています。

「脳の中で起きていることは、覚醒剤や麻薬中毒の人の脳で起きていることと、基本的に同じである。線条体にドーパミンが放出されると、それが喜びという報酬(ご褒美)となり、再びその行為を行うモチベーションや意欲を生む。こうした仕組みは報酬系と呼ばれ、脳は行為が報酬に結びつくことを学習すると、その行為を意識的・無意識的に繰り返すようになる」とし、「デジタルヘロイン」と名付けています。



南のGAMBAノートにめあてや試合の反省、願いや想いを書くこと、めあての達成をめざして日々の練習に励み、めざすサッカーを創るために仲間と互いの想いや考えを伝え合い、学び合い、育ち合うことは前頭前野を鍛えることになり、たくさんの人の間で幸せに生きる人間に、たくさんの物の間で幸せに生きる人間になるための基盤が豊かになります。優しく強い子を育てることになるのです。

南の活動はめざすサッカーを共に創る仲間・時間・空間を子ども達に用意して、サッカーを楽しむなかで優しく・強い子に育ってもらうことを願い、目標としているのです。

※ネット・スマホ社会 ～子どもの体と心に何がおきているのか～を読んだとき、南の何人かの試合中の姿、練習中の姿、運動会の準備体操のダラッとした姿を思い出しました。

5月31日(金)の午後練で子ども達に

「よくゲームをする人？」と尋ねたら、2～3人が手を挙げました。大丈夫なのかな？

南で親子の懇親会をするとみんなでゲームをしている場面をよく観てきました。お家でご覧になって如何ですか。岡田医師が指摘しているようなことは思い当たりませんか。
b y 南の安版万

