



扇小だより

考える子 思いやりのある子 強い子

令和6年度 第**43**号

開校50年目

1月18日 児童数750名

入間市立扇小学校

依存症を防ぐ

学校長 村越 新

1月15日の児童朝会は、保健委員会によるものでした。作った動画で、「(ゲーム)(スマホ)依存症の恐ろしさを伝えてくれました。その内容は以下の通りです。



◆○×クイズ (答えは両方とも○)

「ゲームをするより読書をした方が頭がよくなる」

「**一時間半**ゲームをすると依存症になりやすい」

◆寸劇

1 〈ゲーム依存により、**視力**が落ちて大きい字も見えない子の苦悩〉

2 〈ゲーム依存により、**体力**が落ちて友達に追いつかない子の苦悩〉

◆スマホ依存症の説明

依存症になると視力・体力・成績が落ちる、それでもやめられない

◆寸劇

1 〈スマホに夢中で、友達が話しかけてきても**会話にならない**子〉

2 〈夜遅くまでスマホを見ていたので、授業中に**眠ってしまう**子〉

◆スマホ依存症にならないためのポイント

1 軽い運動をする

2 ネットなど使う時間を決める。

3 スマホ以外の趣味を見つける

一年生も、真剣にこの動画を見ていました。保健委員会の子たちが、扇っ子に伝えたかったメッセージは確実に伝わっていると感じました。

1月10日東京新聞のネット記事に「**幼児期のスマホ育児で無気力・不安に**」という記事が載りました。要約すると以下のような内容です。

・**不登校**の児童生徒数は34万6482人で、3年連続で約5万人の**増加**となった

・**いじめ**や**暴力行為**も急激な**増加**が続いている

・幼児期のうちに育ておくべき力は「**非認知能力**」とも言われる

例「自分の感情を制御する」「他者の気持ちを推し量る」

「先を見通して我慢する」などの力



- ・ **スマホが子供の脳を破壊**し、「非認知能力」を弱めているのではないか
- ・ 仙台市は「デジタル端末から一方的に情報を浴びる時間が長いほど**学力が下がる**」と結論づけた
- ・ スマホ依存の子は生活習慣の乱れや心身の不調から**不登校**になりやすい
- ・ 不登校の子は家にこもって**スマホ依存**になりがち
- ・ スマホ育児を行う親も、スマホ依存であることが多い
- ・ 親がスマホ依存の家庭では親子の愛着形成が不十分、**子の不安感**が強くなる

『ゲーム依存から子どもを取り戻す』（佐野英誠、育鵬社 2021.8）では、危険信号として、以下のことを挙げています。

- ・ 大声でしゃべりながらゲームをし始めた
- ・ 会話の中にひどい言葉が入る
- ・ イライラ、情緒不安定（攻撃的になったり、急に落ち込んだりする）
- ・ 意欲の低下（それまでがんばっていたことにやる気を無くす）
- ・ 無感動・無表情
- ・ 食欲がなくなってくる
- ・ 朝起きられない、いつも寝不足気味
- ・ 入浴中もゲームしている
- ・ ゲームを制御すると激怒する
- ・ 部屋に、課金するためのカードが増えてきた
- ・ 親にペイペイを現金化してほしいと言ってきた
- ・ アマゾンからやたらと荷物が届く
- ・ 頭痛、吐き気、倦怠感、めまい

また『**スマホ危機 親子の克服術**』（石川結貴、文春文庫 2021.9）では、依存傾向の反応として次の姿を紹介しています。「ゲームをやめるように説得したとき」の反応です。

- | | |
|-----------|--------------------------|
| 1 否認 | やり過ぎを認めない、ゲームの必要性を訴える |
| 2 隠蔽 | 隠れてする、「勉強している」と嘘をつく |
| 3 過小評価 | 「そんなに使ってない」「他の人に比べれば少ない」 |
| 4 禁断症状 | ゲームをしていないとイライラする |
| 5 自己中心的態度 | 周囲の注意に耳を貸さず |

依存症により、不登校になったり、問題行動が増えたり、ゲーム・スマホ以外のことに無気力になったり、健康を害したりする子を扇小から出さないように、我々大人が目を光らせていきましょう。よろしくお願いします。