

喜多方市立豊川小学校
どこでも健康教室



メディア漬けの怖さ

星総合病院 小児科
「子どもの心」相談医
佐久間弘子

2022年7月8日



メディアの5つの約束

①について、
お話しします

①ゲームやメール、SNSは決められた時間を守ります

②スマートフォンには必ずフィルタリングをかけます

③悪口やからかい、うそやでたらめ、うわさ話などの書き込みをしません

④写真などの画像を本人の許可なく送信しません

*一度ネット上にのせた情報・画像は回収できません

⑤知らない人からのメール・ラインなどは無視して大人に相談します

ネット依存のケース：Aくんの場合

1. 勉強の合間にゲーム

中学3年生の時に自室にパソコンを買ってもらった。

勉強の合間に少しだけ、無料のゲームをして息抜きをしていた。

難関といわれる志望高に合格できた。



ネット依存のケース：Aくんの場合

2. 高校生はバイトができる

高校生になってMMORPG（複数人で同時に遊べるタイプのロールプレイングゲーム）を始めたら、武器やよろいが欲しくなり、コンビニでバイトをして、バイト代（月1～3万円）のすべてをゲームに使った。



ネット依存のケース：Aくんの場合

3. 深夜までネットゲーム

- 高校2年生の時には、すっかりネットゲ（ネットゲーム）にハマっていた。
- 部活もやめて、帰宅したらすぐネット。
- 夕方5時から始めて、翌朝まで。
- 学校でも授業中に居眠りする。
- 土日は連続40時間やっていた。



ネット依存のケース：Aくんの場合

4. 頭痛・吐き気

この頃から頭痛・吐き気が出現。

医院を受診しても、病気は見つからず。

学校へ行くのがつらくなり、遅刻・早退が続く。



ネット依存のケース：Aくんの場合[△]

5. ゲームはやめられない
今は学校には行っていない。
だから24時間いつでもネットにつなげられる。
親に「いいかげんにしろ」と言われても、
自分の身体がつかなくても、ネットゲはやめられない。
6. その後
あまりの身体のかたさに総合病院を受診し、
ネット依存症（ゲーム障害）と診断される。



Aくんは、なぜハマってしまったのか？

【日常の破綻（はたん）】

バーチャルに生きる⇔リアルに支障が出る

インターネットの世界はバーチャル（仮想空間）

自分が存在している世界はリアル（現実）

ネットの中では、ほめられる

「ゲームのレベルがあがったね」など、みんながやさしい。

居心地がよい。ネットの中ではリーダーになれる。

「友達と遊ぶより、ネットの方がおもしろい」

★現実の世界では「宿題はやったの？」などと言われたり、

失敗したり、、周囲と思うようにいかないことが多い。



Aくんが困っていたこと

【こころの症状】 いつもイライラしてキレやすい

ネットゲームで敵を倒したり、困難な局面をクリアするのはとても楽しい。プレイ中にやめるように言われると、怒ったり、暴れたりする。ゲームをしていないときも、イライラする。

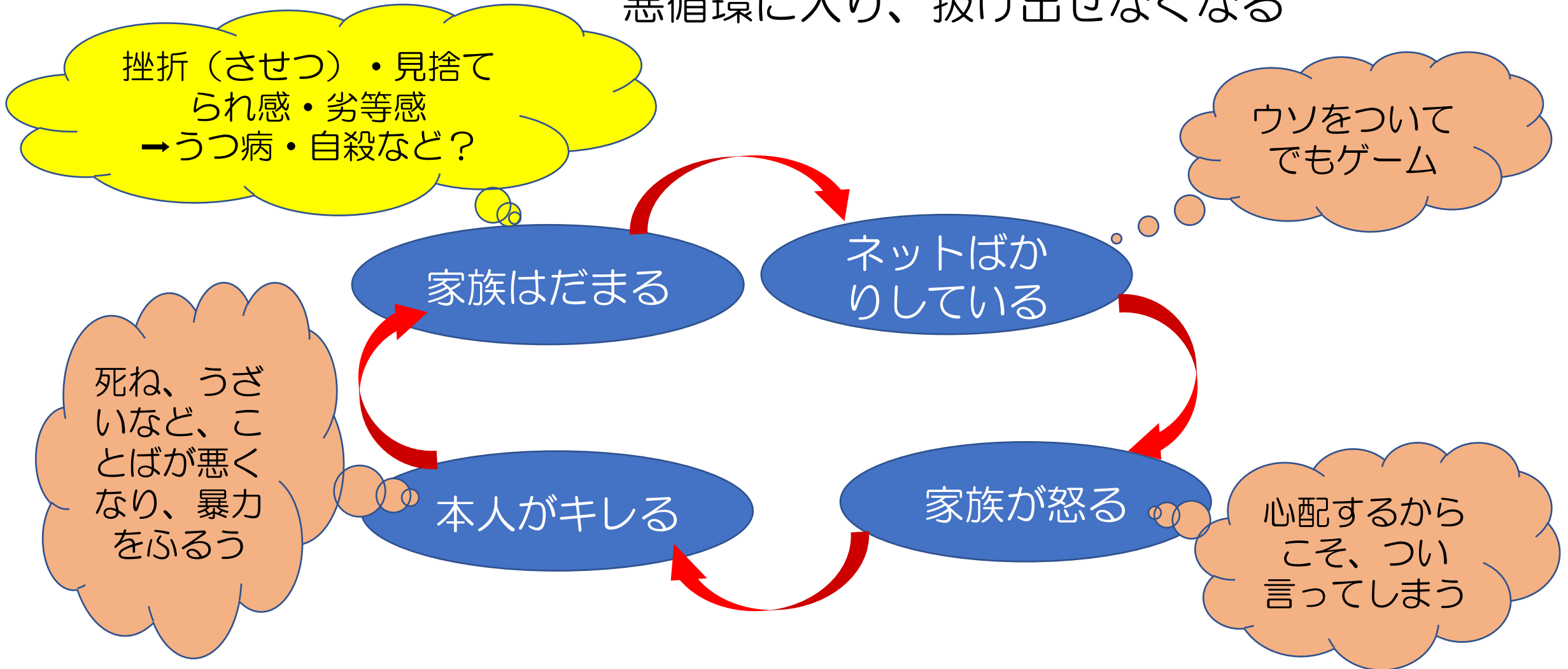
*本人

「ネットは楽しいけれど、長時間やると気分が落ち込んでいく。ネットに負けたダメな人間だと思えて、自分がいやになる。」



家族との関係は？

【家族は心配がつのり、精神的にまいってくる】
悪循環に入り、抜け出せなくなる



Aくんは、廃人になる前に受診した

ネットにハマって人間らしい生活をしていない人を「(ネトゲ) 廃人」。
寝ている時間以外は、すべてネット。

*高いレベルのプレイヤーを「廃・廃人」と呼び、尊敬する。

ネットが生活の中心になり、睡眠や食事よりもネットを優先する。

身だしなみも気にせず、外にも出ず、じょじょに社会性が失われる。

★ネット上の彼女はかわいくて、自分の思いどおりに動いてくれる。

(現実の恋人は面倒くさい)

★将来の夢や希望はない。毎日ネットだけの生活が理想。

(人生が、メチャメチャになるとは考えていない)



依存症：「それなしでは、いられない」

- 「気持ちがいい」という感動が出発点
その快感を何度も求めて、量を増やし回数や時間を増やしていく。
さまざまな問題が出て、やめなくてはとわかっているのに、、、
でも、やめられない。
 - 依存・嗜癖（医学的には病気）
たとえば、薬物（覚せい剤・大麻・ヘロイン）・アルコール
ニコチン（たばこ）・ギャンブル・買い物
 - 依存は意志が弱いからではなく、心の病気（治療がある）
- ★ 離脱症状：依存を中止したときに現れる症状



ネットゲーム（ネトゲ）への依存が多い



- 深夜がいちばん白熱するから、眠れない。
- 昼間仕事していた大人が帰宅してゲームに加わり、いよいよ戦いや冒険が佳境（クライマックス・盛り上がり）に入るのが、深夜になる。
- 本人は、午前中に寝ているので、睡眠不足とは思わない。
- しかし、興奮さめやらずに、いざ寝ようとしても、からだは疲れているのに眠れなくなり、昼夜逆転する。
- ネットゲームでは、自分の分身（アバター）が、時間をかけるほど強くなり、敵を倒せばネット通貨が手に入り、そのお金でアイテムが購入できる。
- またゲームのランクが上がり、「すごい」と称賛され、ヒーローになれる。

ネットゲームにハマる理由

- 高揚感（こうようかん）・達成感（たっせいかん）＋コミュニケーション

＊現実の人間関係よりネットの人間関係の方が大切になる

アバターでは別人になれる（スタイル抜群で若くてモテる？）

相手も魅力的（たがいに理想像をつくりだす）

現実では言えないセリフ「愛してる」もネットなら言える

年が違っても、相手は自分に似ていて、話が合う、

親しみやすい、自分をわかってくれる



- 孤独（こどく）感の解消：友達が欲しくて、ネットを始める人がおおい
- 責任感：チームゲームで自分の役割があるので、途中で抜けるとほかのメンバーにめいわくがかかる

ネットゲームにハマる理由

【ひまつぶし・軽い気持ち・興味・現実逃避】

・きっかけは友人、家族、、、いくらでも誘う人はいる

①友だちと同じゲームをして盛り上がりたい。

さそいを断れば仲間に入れなくなる可能性がある。

「みんな持ってる。どうしてぼくだけ、だめなの？」



②親も祖父母も、子どもの喜ぶ顔が見たいからプレゼントする。

依存症の入り口とは思ってもよらない。

③いじめ・家庭内トラブル・さみしさ・ストレスから逃げるため。

つらい現実から逃げたくて、ネットの世界に入り込む。

だれかとつながっている感覚がほしい。



ネットゲームにハマる理由：企業の事情

売り上げをあげるために、ゲームクリエイターが真剣に開発した商品である

①より達成感がえられるように！

洗練されたグラフィック
ワクワクする困難な状況
勝てば上に行くシステム
チームで力を合わせて戦うしくみ

②より飽きさせないように！

定期的なイベント開催
終わりのないストーリー
限定アイテムの発売
次々に現れる問題や敵

③よりコミュニケーションがとれるように！

ゲームをしながら会話もできる
複数のひとと同時に会話



ネットゲームにハマる理由：企業の事情

売り上げをあげるために、ゲームクリエイターが真剣に開発した商品である

④より収益を上げるために！

パッケージ料金の設定

現実のお金で買えるアイテム

購買意欲をそそる武器などの凶鑑

テレビを使ったCM

何度もログインさせるしくみ

お金をかけるほどレベルが上がる



⑤よりアイデンティティを高めるために！

リアルより理想的なキャラの開発

ほどほど解決できる問題を提起

⑥アルコール依存や薬物依存に比べて

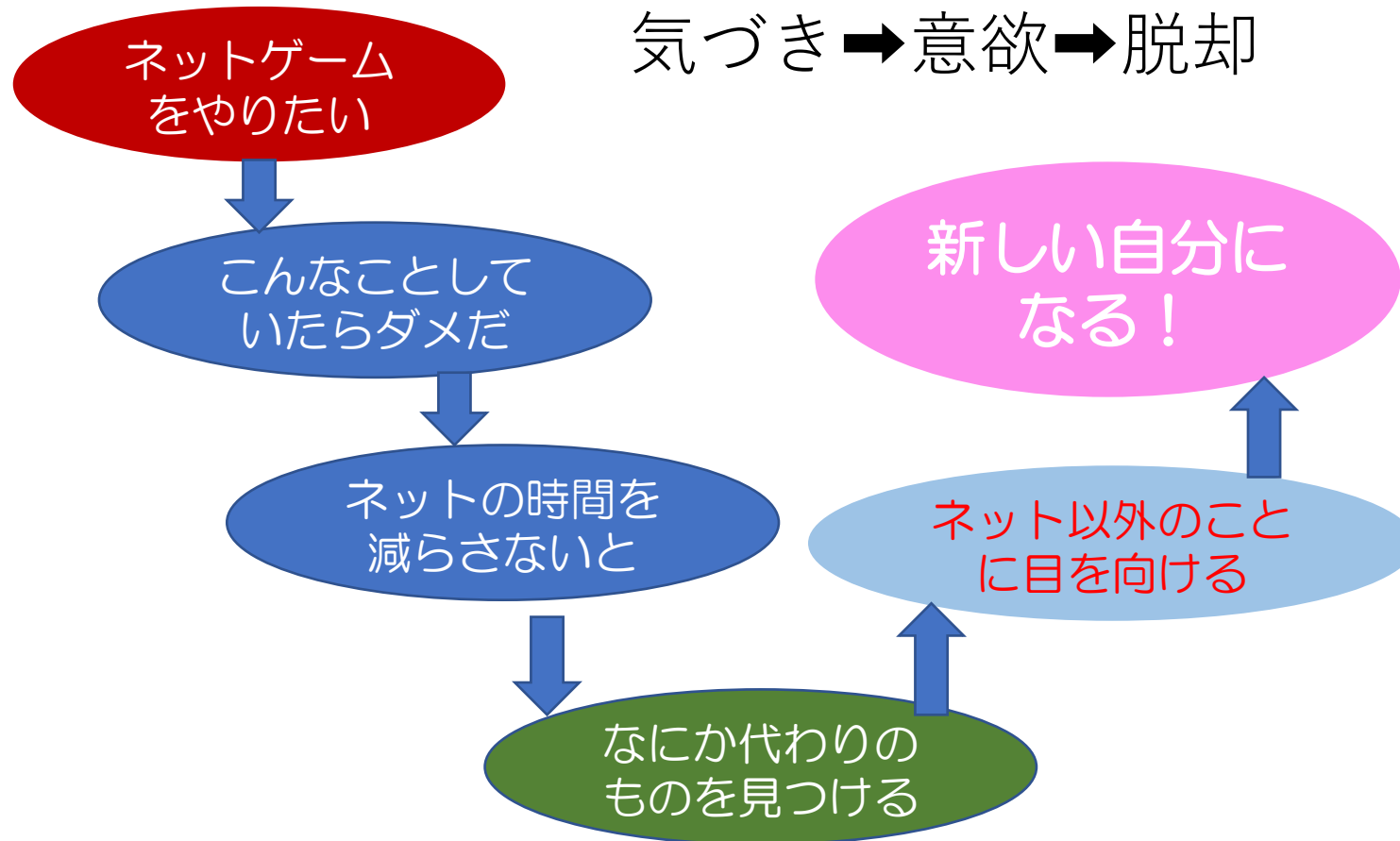
社会的に非難されにくい

⑦SNSは利益率が高い

⑧スマホの普及に企業の将来がかかっている

診断・治療について

新しい自分を見つける
気づき → 意欲 → 脱却



- 問診・診断
 - カウンセリング
 - ネット依存についてレクチャー
 - 精神療法
 - 認知行動療法
 - SST:社会技能訓練
 - 作業療法
 - 運動療法
 - 入院療法（普通の生活をおくる）
 - 家族会（仲間をつくる）
- * 国立病院機構
久里浜医療センター

診断・治療について



- ネット依存症は早期発見・早期治療が大切。
- 家族に連れられて、しぶしぶ受診する。

本人は「ネットをやって、なにがわるい！」と思っている。

☆「ゲーム障害」ICD-11診断ガイドライン

1. ゲームのコントロールができない（開始、頻度、時間、終了など）。
2. ほかの生活上の関心事や日常の活動よりも、ゲームを選ぶほど、ゲームを優先する。
3. 問題が起きているが、ゲームを続ける。または、より長くゲームをする。
4. 行動の様式は個人、家族、社会における、学業上、職業上、または、ほかの重要な領域での明らかな機能障害をおこすほどに重症である。
5. これらの症状が、12カ月以上続く場合に診断する。しかし、すべての症状が存在し、しかも重症である場合には、それより短くても診断は可能である。

体調不良になるわけは？

【寝ない、食べない、動かない】→体調がおかしくなる

1. 寝ない

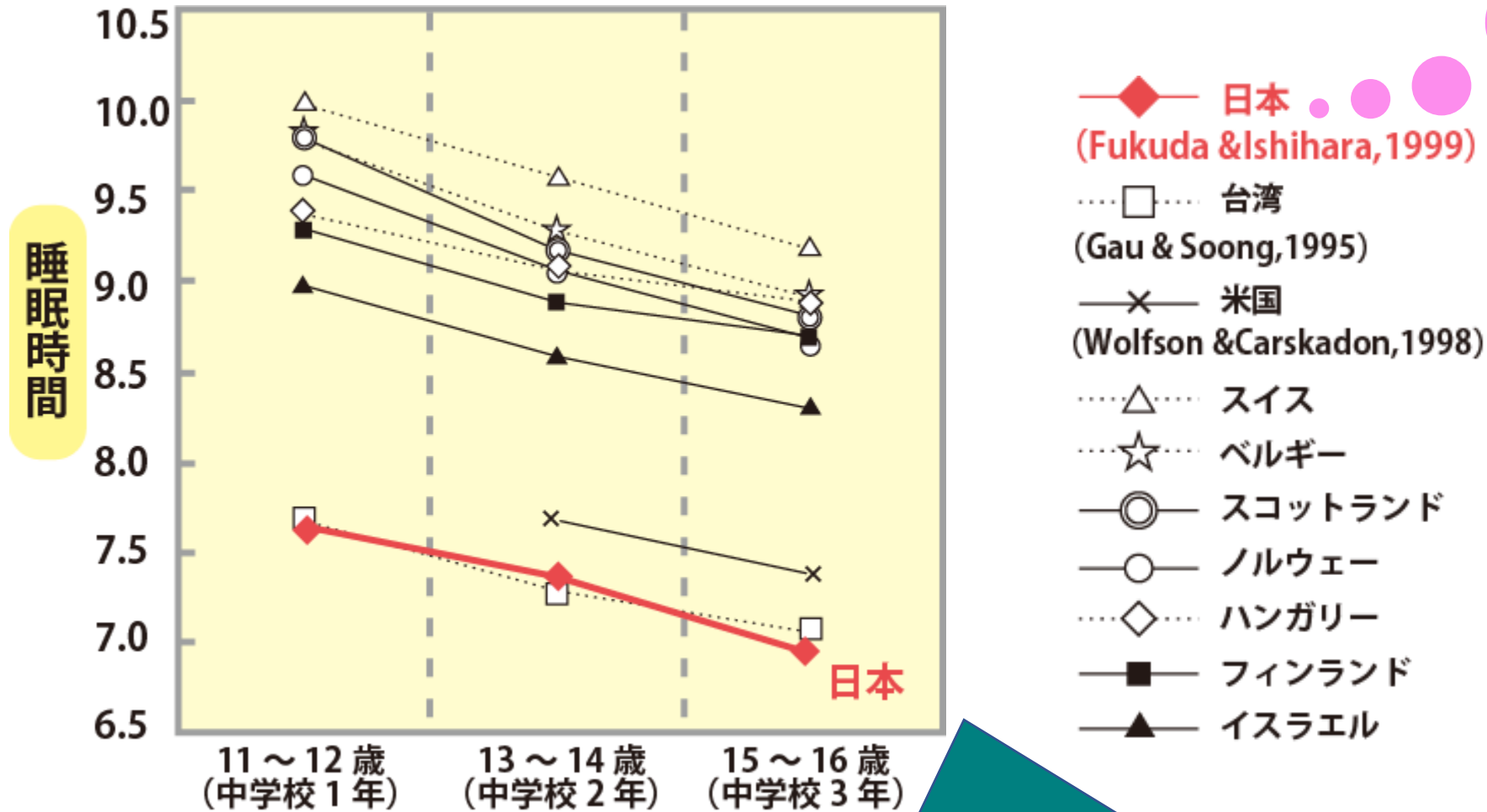
①睡眠不足 ②昼夜逆転 ③睡眠障害

- ほとんどの人が睡眠不足になる。眠くてだるいが、それでもネットをしたい気持ち強い。
- おおくの人が、昼夜逆転する。
- 生体リズムが乱れて、寝ようとしても眠れない。
- 明るい画面をみているために、寝付けない。
- 睡眠中、ひんぱんに目を覚ます（熟睡できない）。



世界の中学生の睡眠時間

ただでさえ、
塾や部活で
忙しい



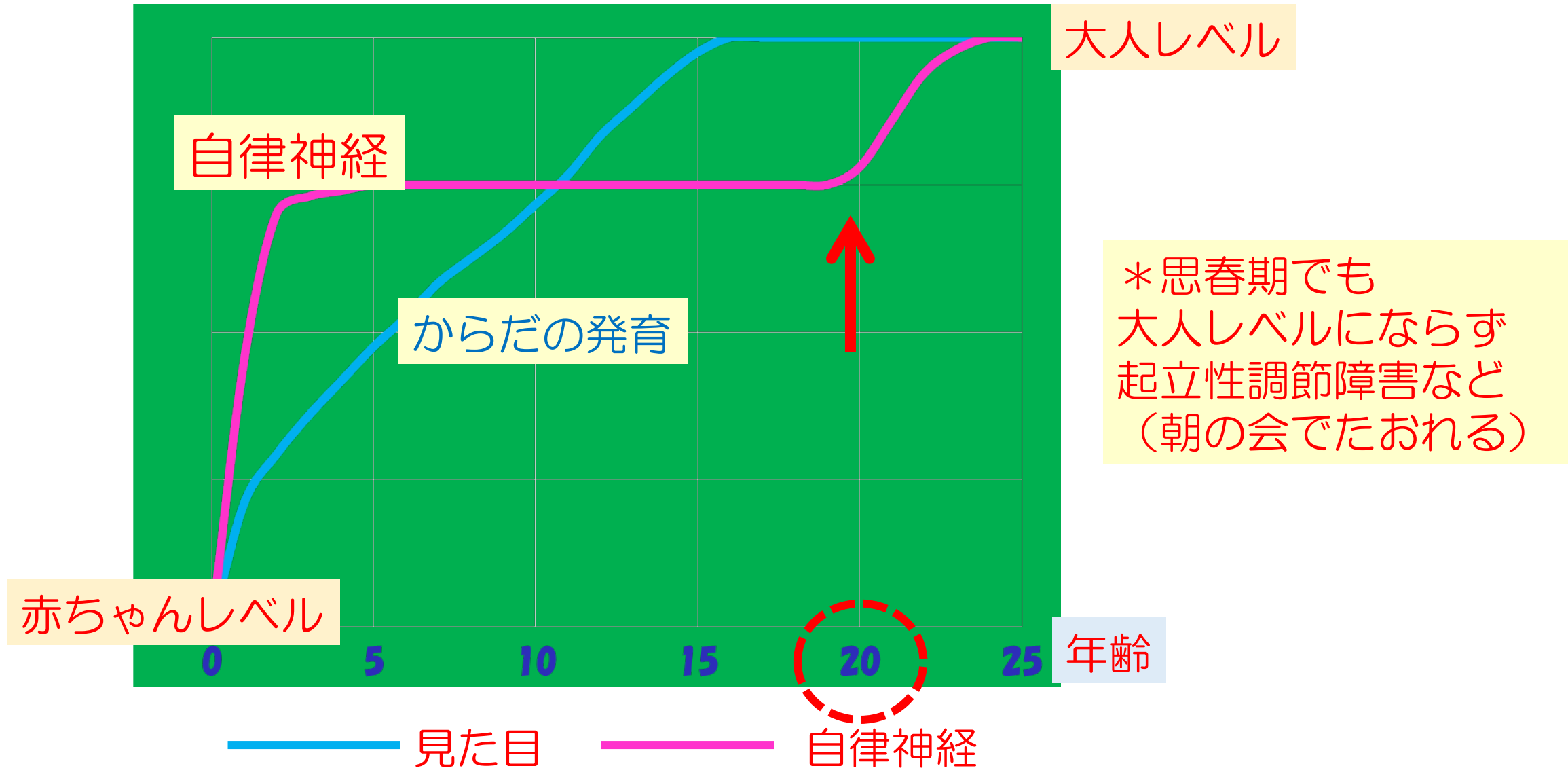
日本と台湾の中学生は睡眠時間が少ない

- 朝、学校に行きたくない
- 朝、だるい、疲れる
- 朝ごはん、食べられない
- 便秘（朝うんちが出ない）
- 気持ちがイライラする、キレやすい
- 集中して勉強ができない
- けがをしやすい
- うつっぽい(気分が落ち込む)
- 体温異常
- 風邪をひきやすい、なおりにくい

睡眠不足による症状



自律神経の発達はゆっくりです



体調不良になるわけは？

2. 食べない【欠食・偏食】

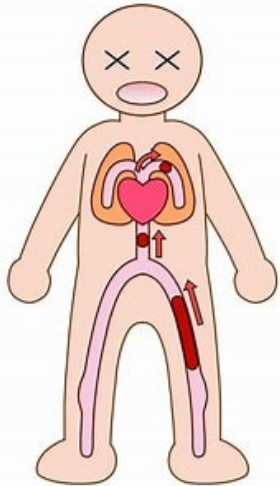
- 3度の食事をきちんととらない。
- 朝までゲームをしていて、朝食を抜いたり、夕食をとらずにネットに夢中になる。
- 食事をとっても、カップ麺や菓子パン、ポテチなど、画面を見ながら食べられるものがおおく、栄養がかたよる。



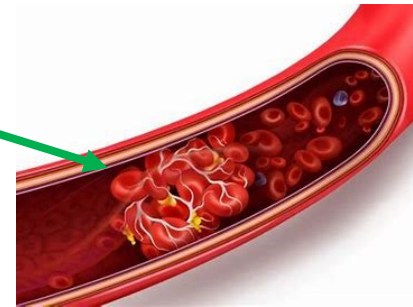
体調不良になるわけは？

3. 動かない【運動不足】

- 長時間、同じ姿勢でネットをしている。外出もしないので、歩くこともしない。トイレに行くのをがまんするひともいる。
- 血液ドロドロで、血管がいつ詰まってもおかしくない状態で、死亡例もあり（ロングフライト血栓症）。



血栓（血のかたまり）



肥満につながる要素

○運動量の低下

○食生活の変容

- ・ 食事の欧米化
- ・ 偏食、過食、個食、孤食
- ・ 食事形態の多様化
- ・ 咀嚼力の低下 等

○睡眠不足

○携帯情報端末の利用時間の増加

- ・ スマートフォン、ゲーム機、PC、タブレット等



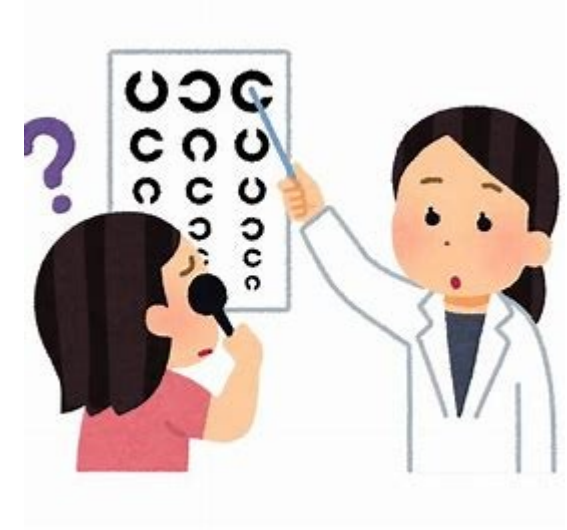
メディア漬けは
肥満につながる



育ち盛りの子どもには、もっとわるいことが、

【発育にわるい影響がでる】

1. 成長ホルモンの低下
 - ・睡眠中に分泌される成長ホルモン
2. 視力低下（眼精疲労・ドライアイ）
 - ・近視の増加
 - ・不同視の増加（視力の左右差）
 - ・立体視ができない
 - ・スマホ老眼
3. 骨がもろくなる：一生分の骨をたくわえる時期なのに、、
（カルシウム摂取不足と運動不足、日光にも当たらない）
4. 筋肉が形成されない（転んで顔を打つ）
姿勢が悪くなる、まっすぐ立ってられない

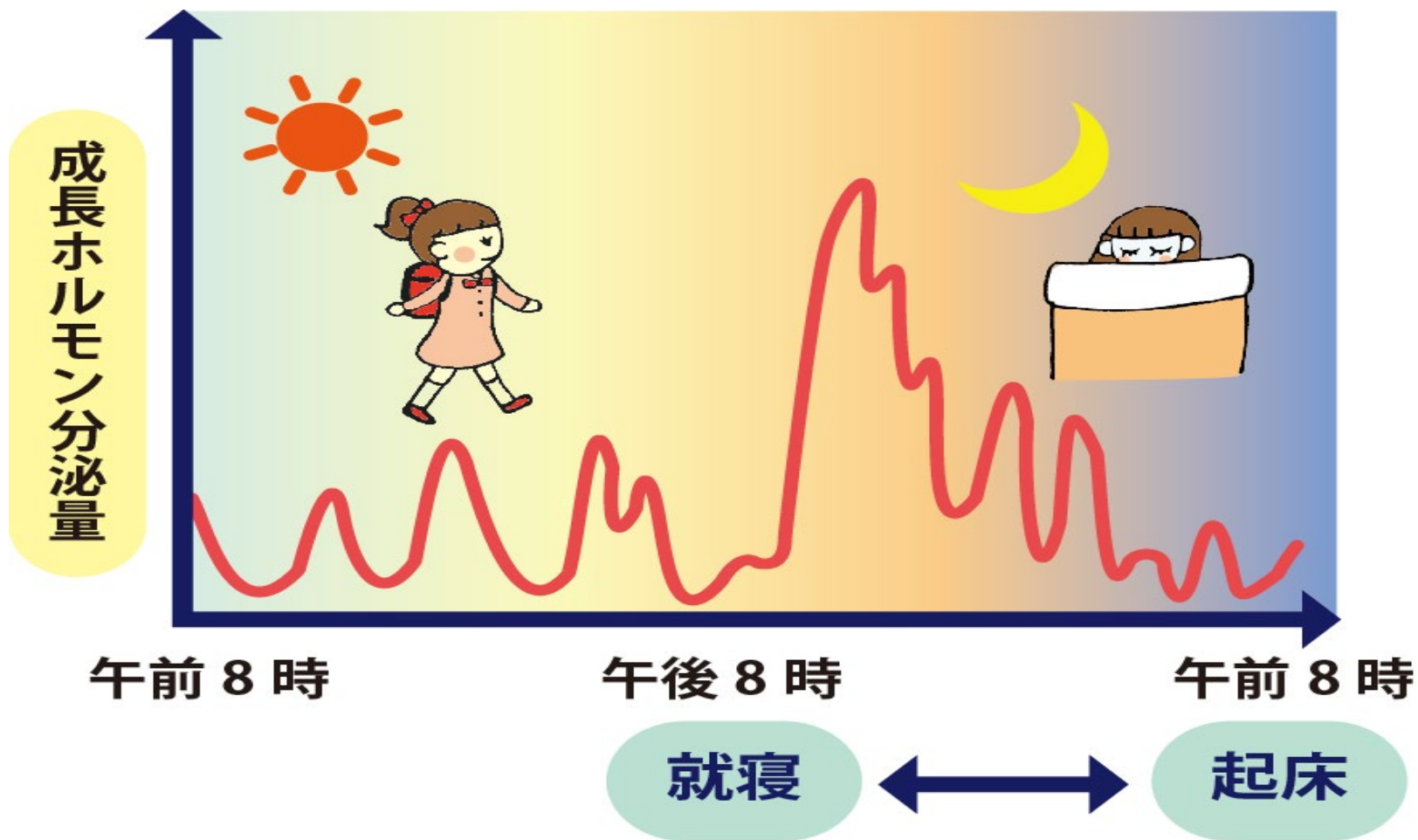


早めに寝て、成長ホルモンを出しましょう

午前0時前に熟睡すること
午前0時前の睡眠時間が
長いほうがたくさん出ます

寝る子は育つ

「成長ホルモン」
は寝ている間に
最も分泌される



進行する子どもの「劣化」＝多面的発達不全

(1) 体力・運動能力の低下

「足指」で、ふんばれない、筋肉は危機的状況
視力はガタガタ（近視・不同視・立体視の低下）
ブルーライト（LED）と黄斑変性（失明のリスク）
ロコモティブ・シンドローム

(2) 言葉の力が育たない

からだの異常・心の状態を言語化できない

(3) 心にも異変が、、、

子ども、若者の自殺は世界最多

（15～39歳の死因第1位は自殺）

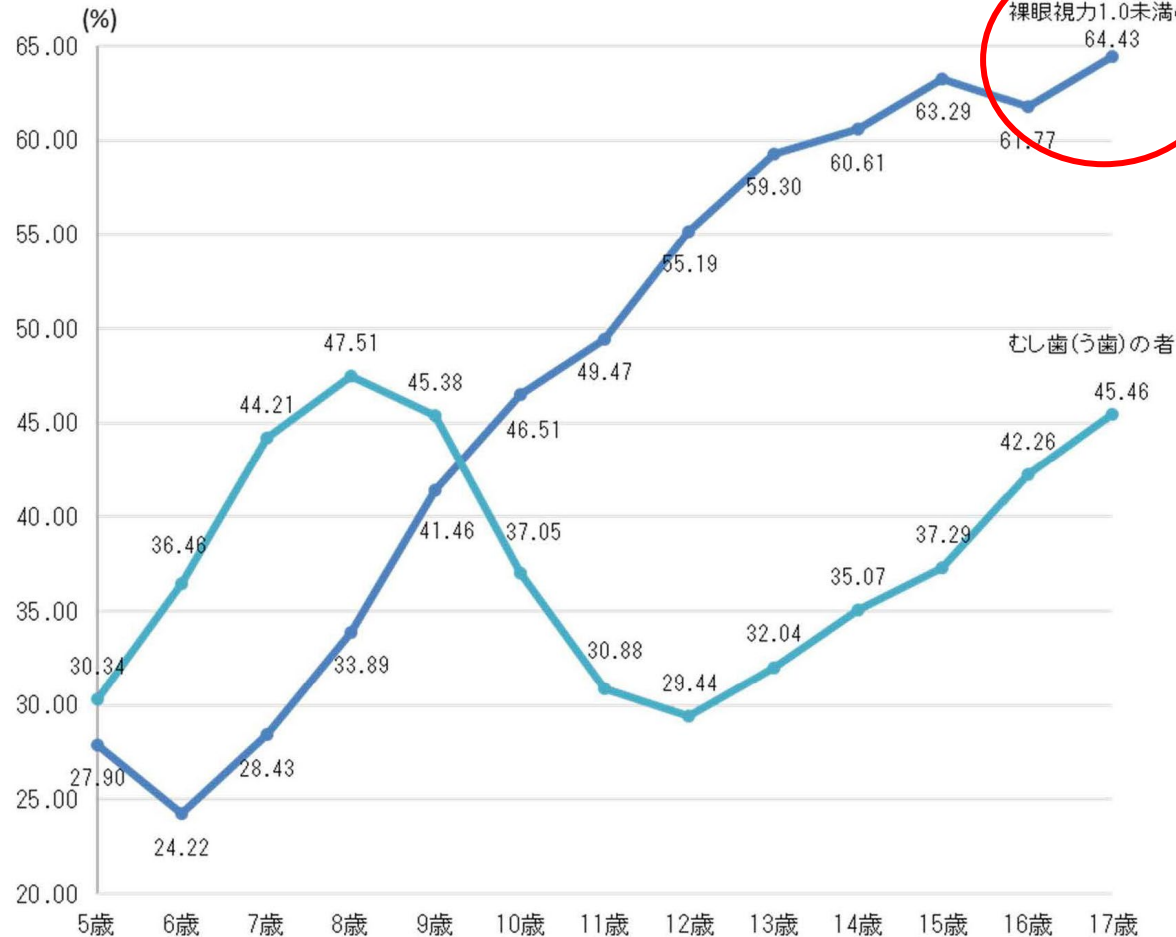
自己肯定感は世界最低

(4) 学力にも影響が、、

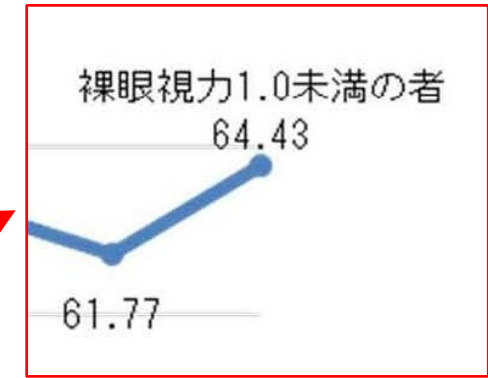


子どもの裸眼視力1.0未満

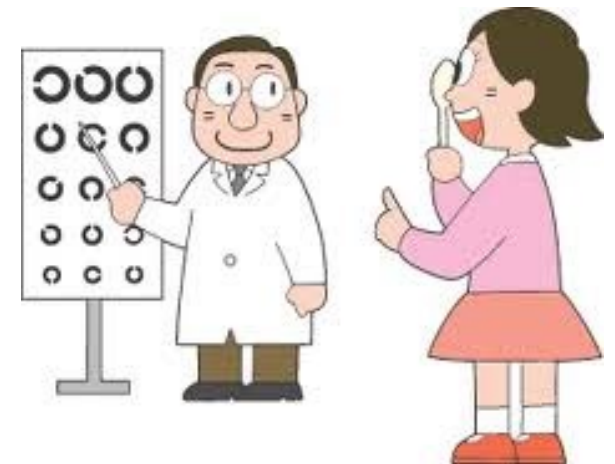
○年齢別 裸眼視力1.0未満の者、むし歯(う歯)の者の割合



※9歳から12歳において割合が減少するのは、乳歯が生え替わることが影響していると考えられる。



近視は年齢と共に急増



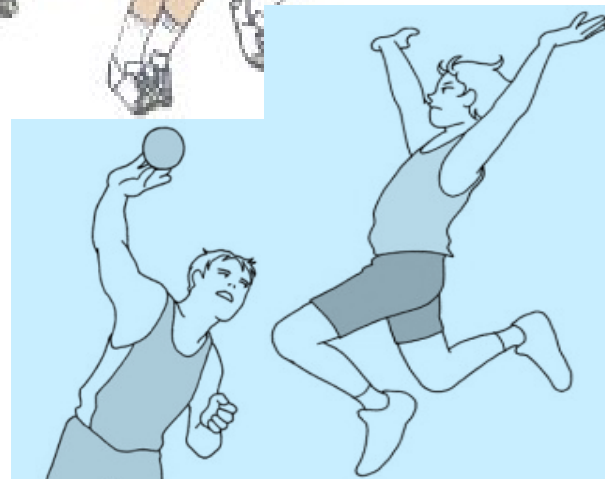
文科省：
令和2年度学校保健
統計調査

この30年間の体力の衰え（9歳男子）

1. 50m走 0.2秒遅く



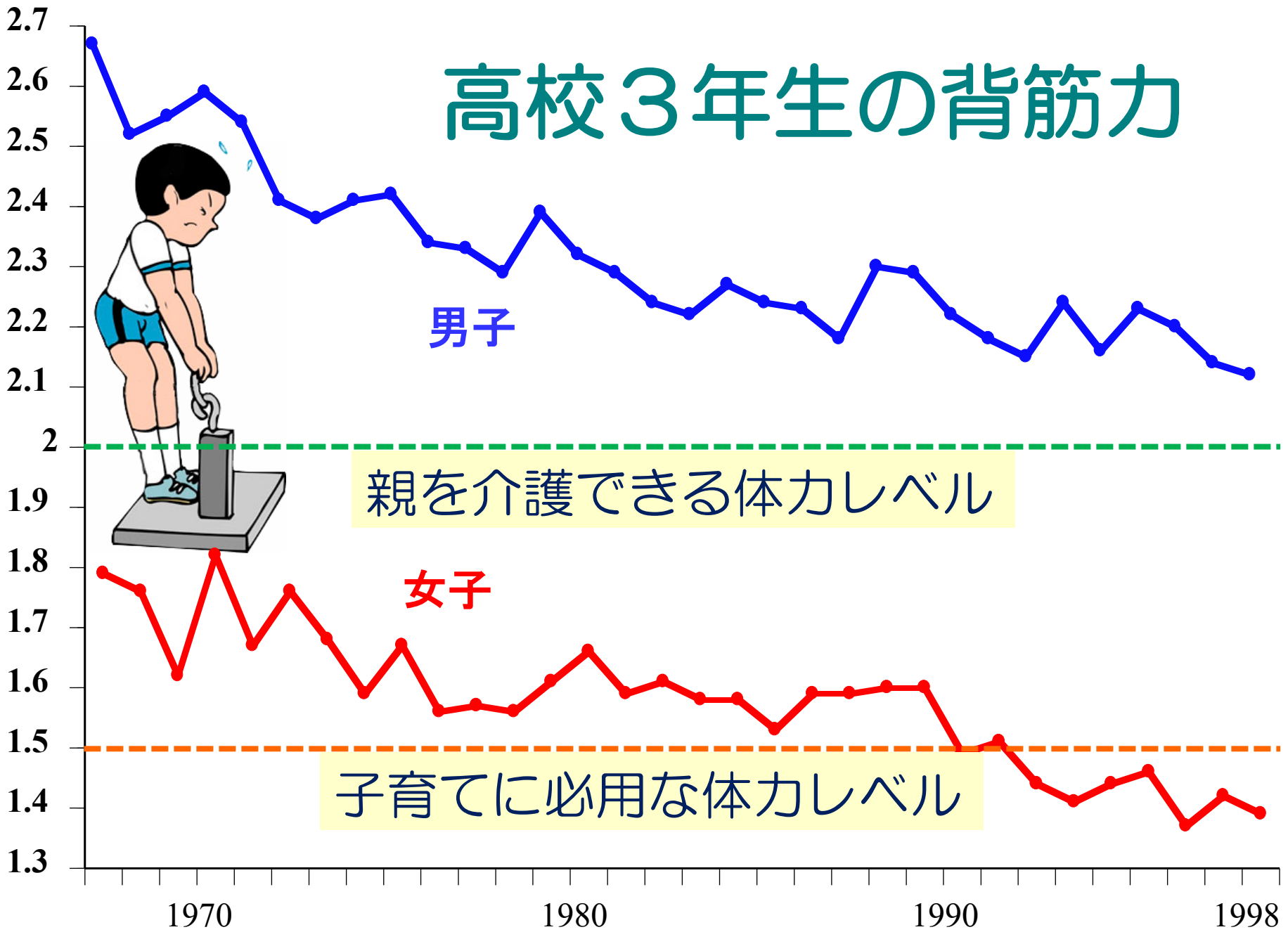
2. 立ち幅跳び 13cm短く



3. ソフトボール投げ 4m短く



高校3年生の背筋力



男子

女子

親を介護できる体力レベル

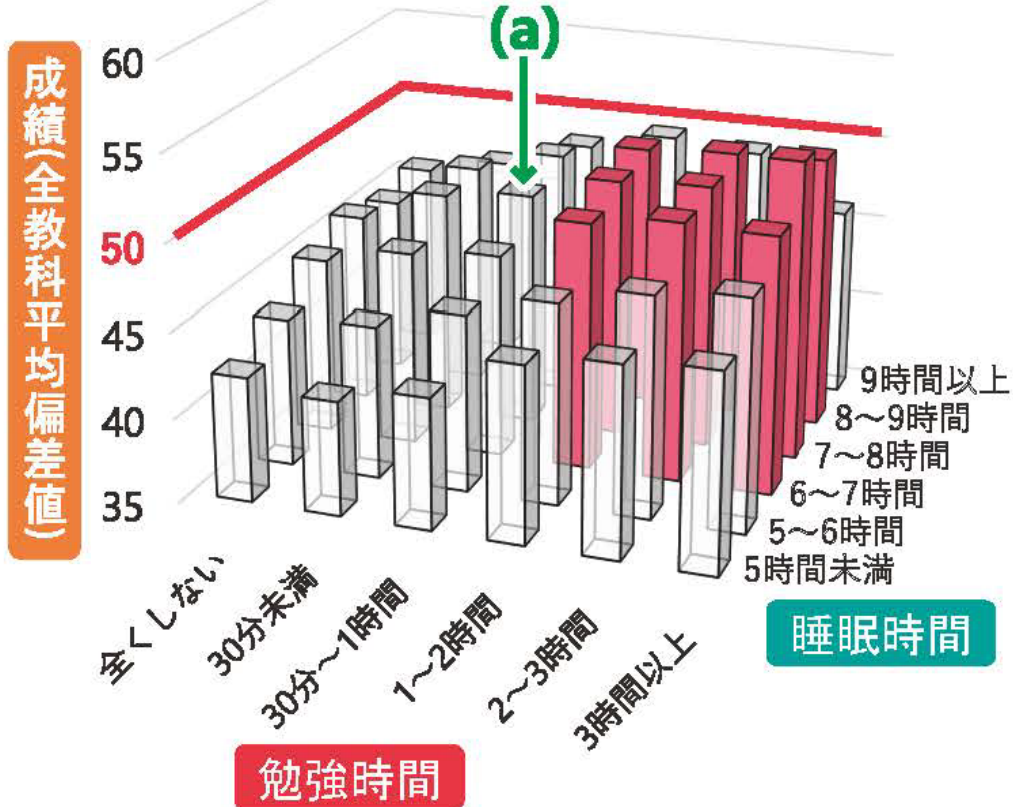
子育てに必要な体力レベル

ネットゲームやスマホをいっぱいすると
成績はどうなる？



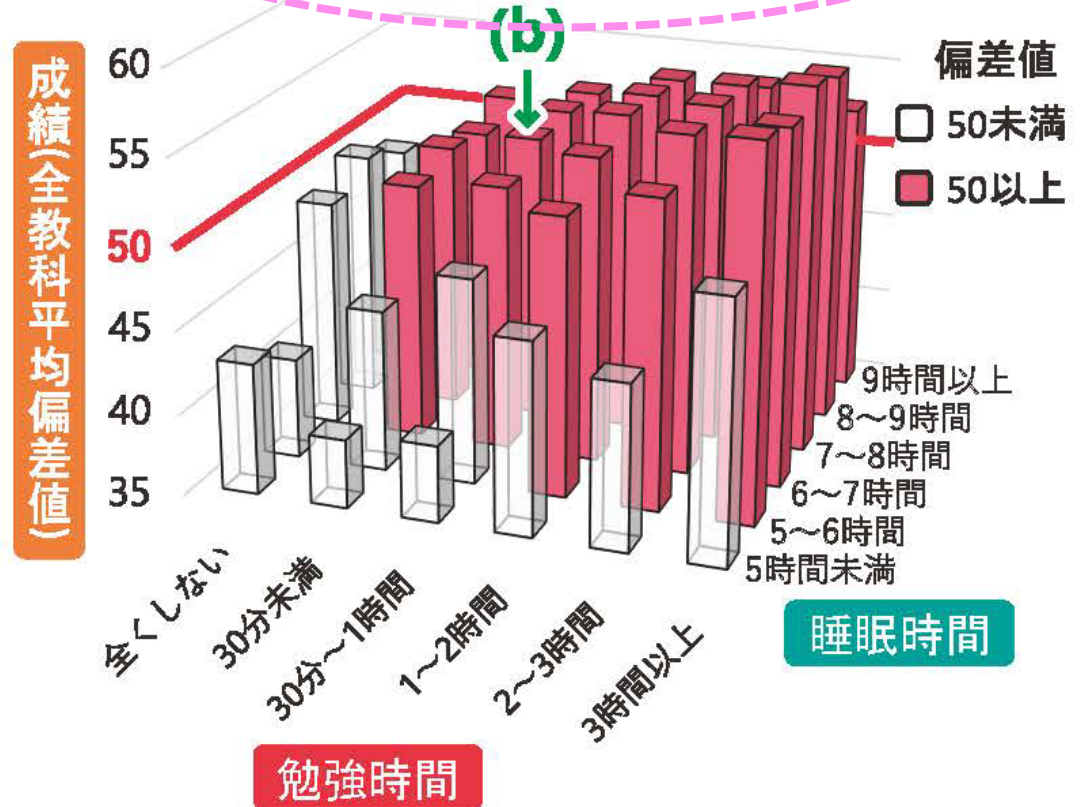
スマホ使用1時間以上

平均偏差値52.6



スマホ使用1時間未満

平均偏差値57.2

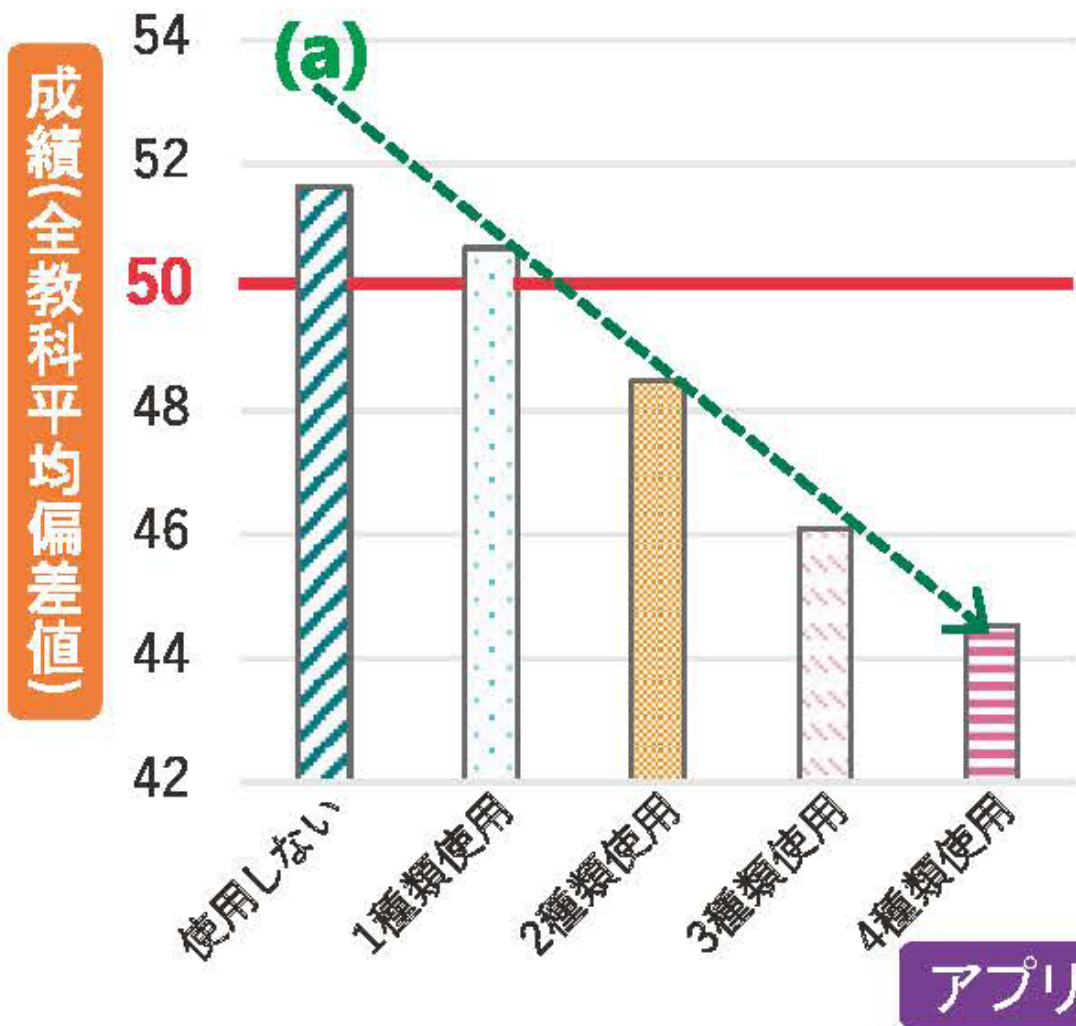


【図1】1日あたりのスマホ使用時間別にみた成績、平日の勉強時間と睡眠時間との関係

(対象:平成30年度小5~中3)

スマホの使用時間を1時間以内に抑えましょう

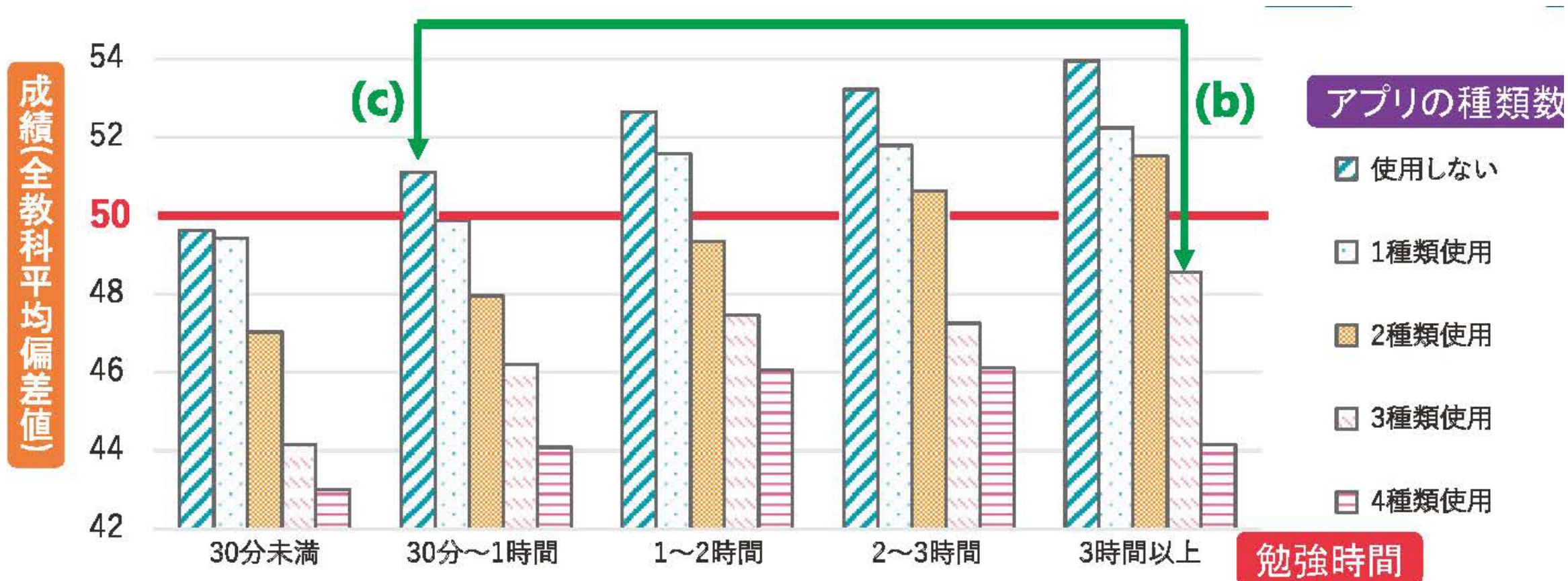
★ 学習意欲の科学研究に関するプロジェクト 川島隆太先生他



勉強中に使うスマホの数が
増えるほど
成績がわるいおそれ★

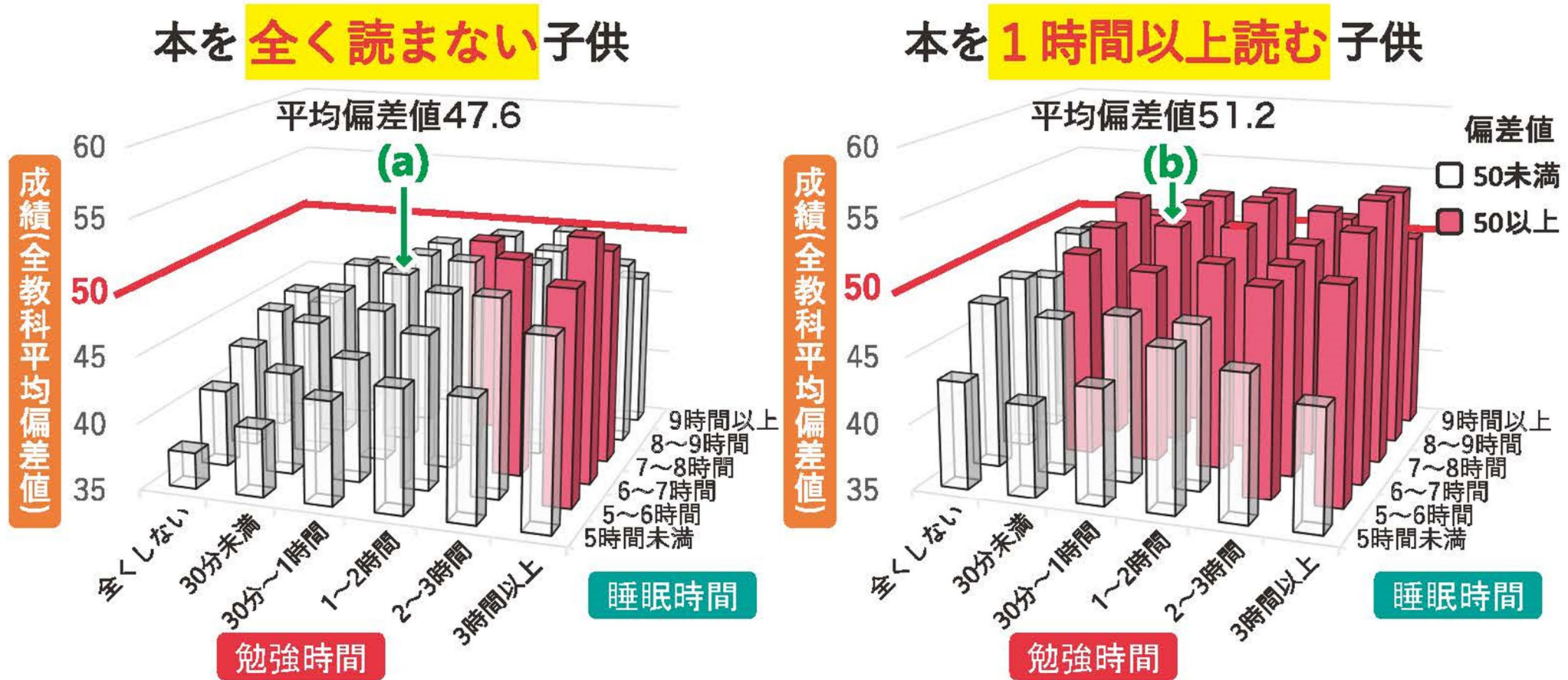
【図 2】 勉強中の使用アプリの種類数と成績
(アプリの種類：LINE、ゲーム、動画、音楽)

30分集中して勉強した方が、アプリを3種類使用して3時間勉強している子どもよりも、成績が良い★



【図 3】 平日の家庭学習時間別にみた勉強中の使用アプリの種類数と成績

毎日読書する習慣を身につけましょう★



【図4】1日あたりの読書時間別にみた成績、勉強時間と睡眠時間との関係

(対象：平成28年度小5～中3)

前頭前野のはたらきについて

1. 考える
発明する
2. 人をおもいやる
3. がまんする
4. 挑戦する
5. 集中する



こころと思考の脳：人間が人間たる脳

前頭前野の大きさ

30%



ゴリラ10%



チンパンジー
ほとんどない



光トポグラフィ

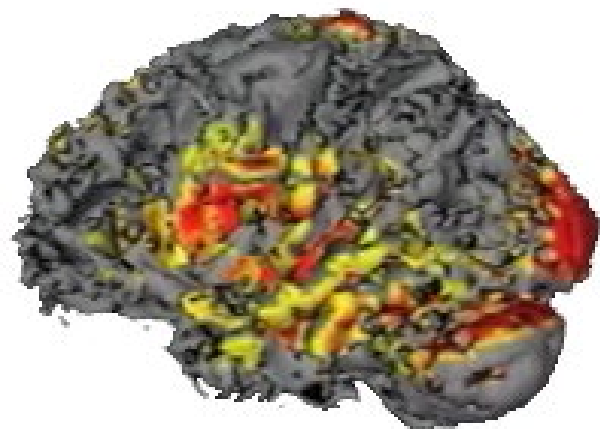
人間の脳の働きを

見えるようにする

機械



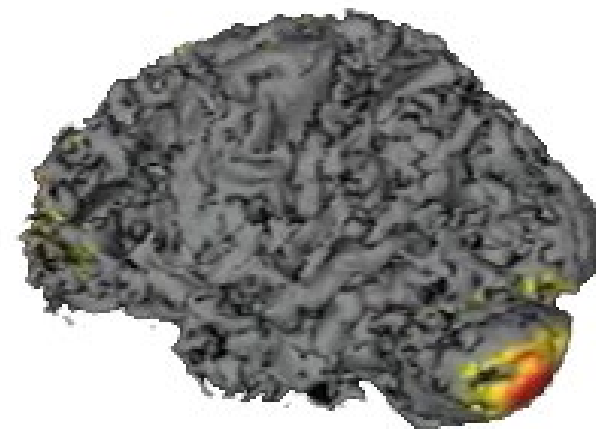
脳の活動



高い



低い

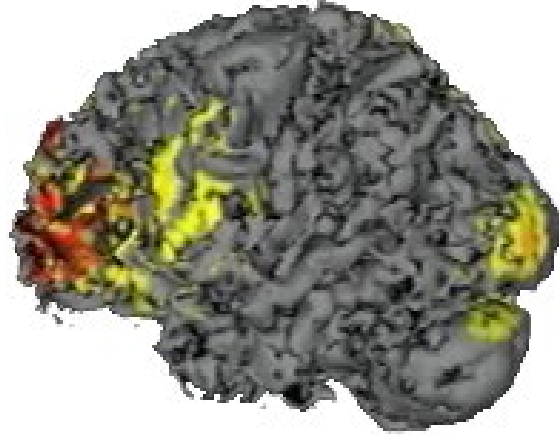


文章を書く



ゲーム中

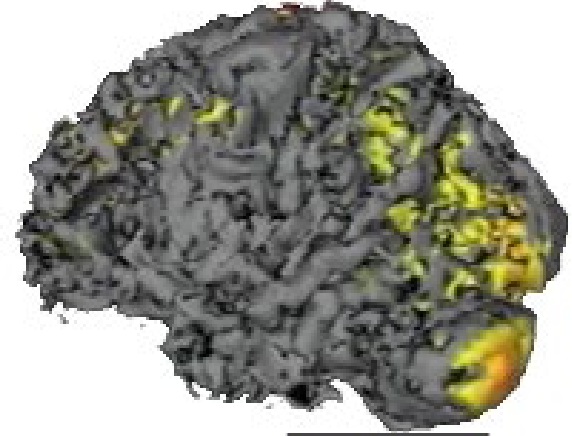
脳の活動



高い



低い



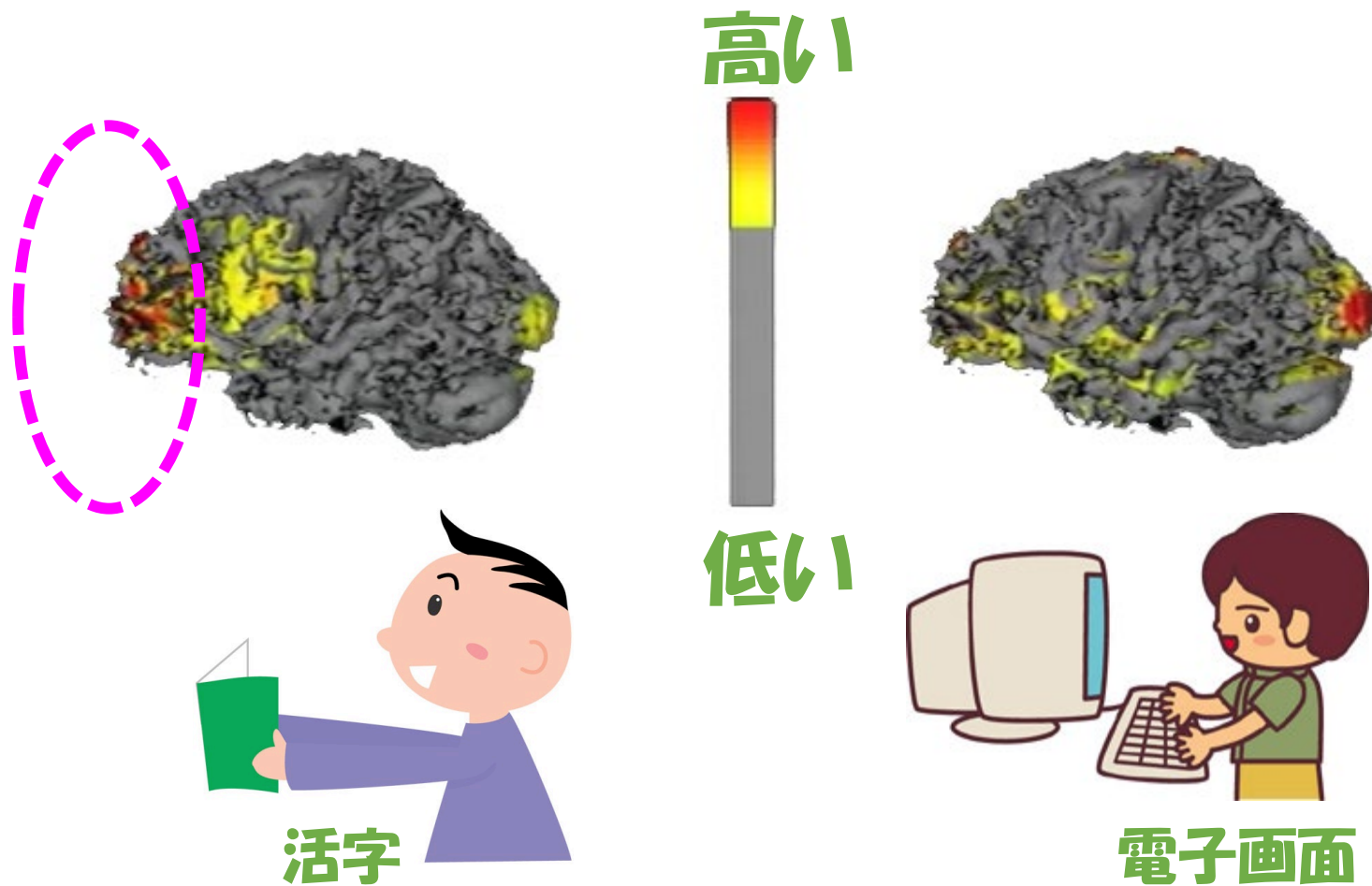
ホタルを見る



アニメを見る

脳の活動のちがい

- 読書は前頭前野の活動が活発
- スマホでは活動が低い



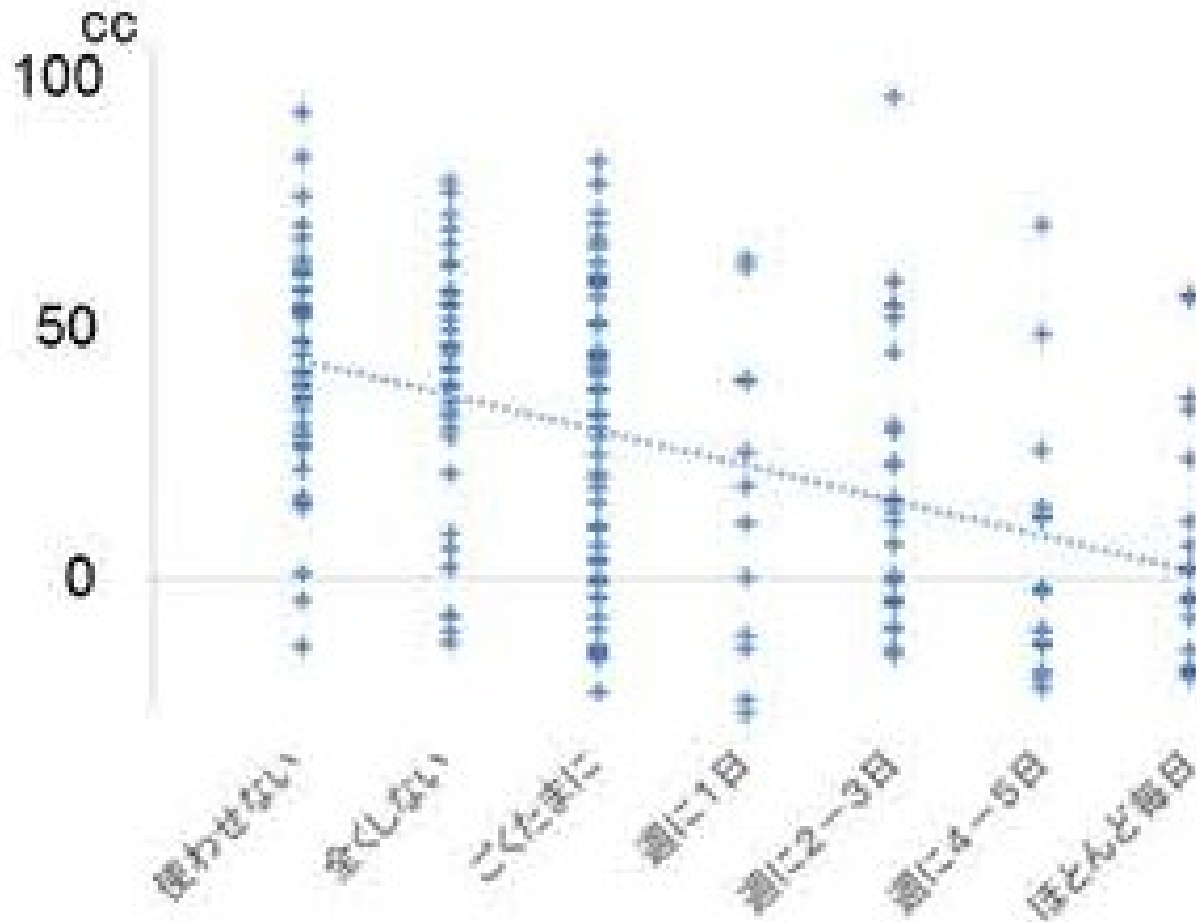
スマホ・タブレットによるインターネット利用は、 子どもの脳発達を阻害する★

仙台市在住5歳～18歳の
224名の3年間の脳発達
をMRIを用いて計測

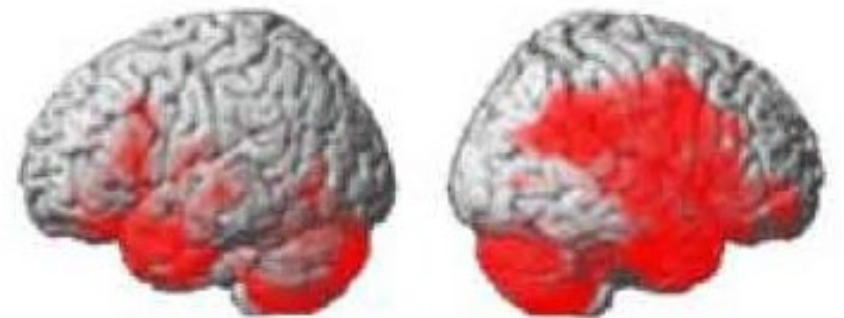
インターネット習慣が多い
小児は3年後の広範な領
域で大脳皮質の体積があ
まり増加しない

最初の時点では、インター
ネット習慣が多いものほど
脳が小さい訳でない

3年後大脳灰白質体積増加



インターネット習慣



子どものメディア漬けの問題

1. メディアはことばを奪う：「言葉のおくれ」で受診
 一方通行のコミュニケーション→自分から話す必要がないため

2. メディアは絵空事（バーチャル）
 絵空事と現実の区別がつくのは、少なくとも小学4年以上

3. 長時間の曝露：4時間以上の曝露で行動異常が必発

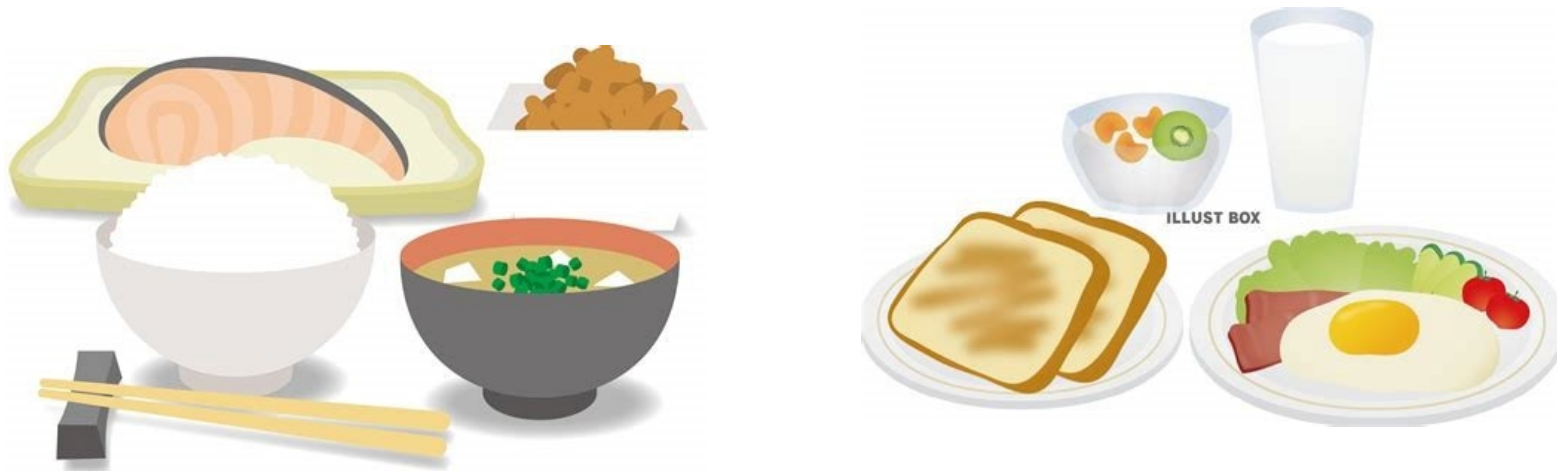


☆先に行われた豊川小学4-6年生のアンケート結果（単位は%）

		なし	~30分	~1時間	~2時間	~3時間	~4時間	~5時間	5時間以上
4年	平日	35.3	0	41.2	17.6	0	0	0	5.9
	休日	35.3	0	17.6	11.8	17.6	0	5.9	11.8
5年	平日	13.3	0	40.0	26.7	13.3	6.7	0	0
	休日	13.3	0	26.7	33.3	6.7	20	0	0
6年	平日	24.1	0	13.8	24.1	10.3	17.2	6.9	3.4
	休日	24.1	0	3.4	6.9	17.2	24.1	10.3	13.8

メディア漬けの予防には
「早寝・早起き・朝ごはん」

「早起きリズム、つまり命のリズム」が重要



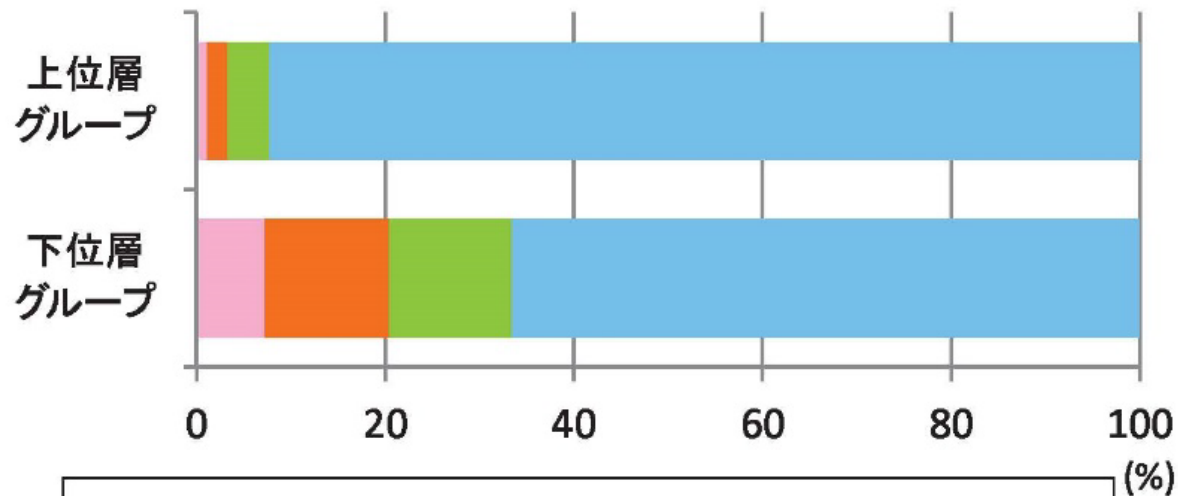
今は努力が必要！

健康的な生活習慣が大切です★

成績が上位のグループは朝食をとり、早めに就寝している傾向あり

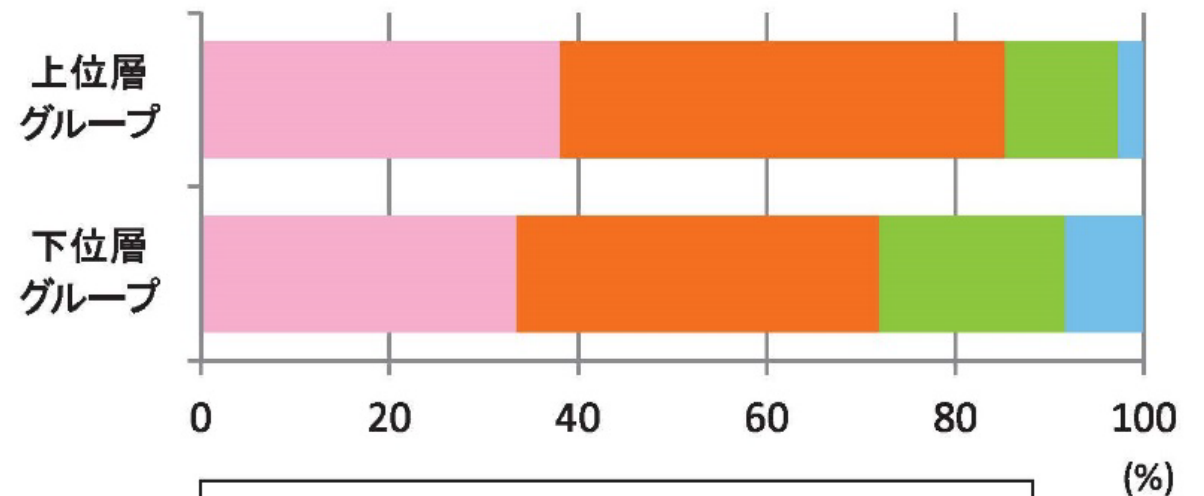
朝食習慣

(Q:朝食を食べずに登校する日がある)



睡眠習慣

(Q:平日は何時頃に寝てますか)



当てはまる どちらかと言えば当てはまる
どちらかと言えば当てはまらない 当てはまらない

午後10時以前 午後10時～11時
午後11時～午前0時 午前0時以降

概日リズム

Circadian rhythm

体内時計は1日25時間

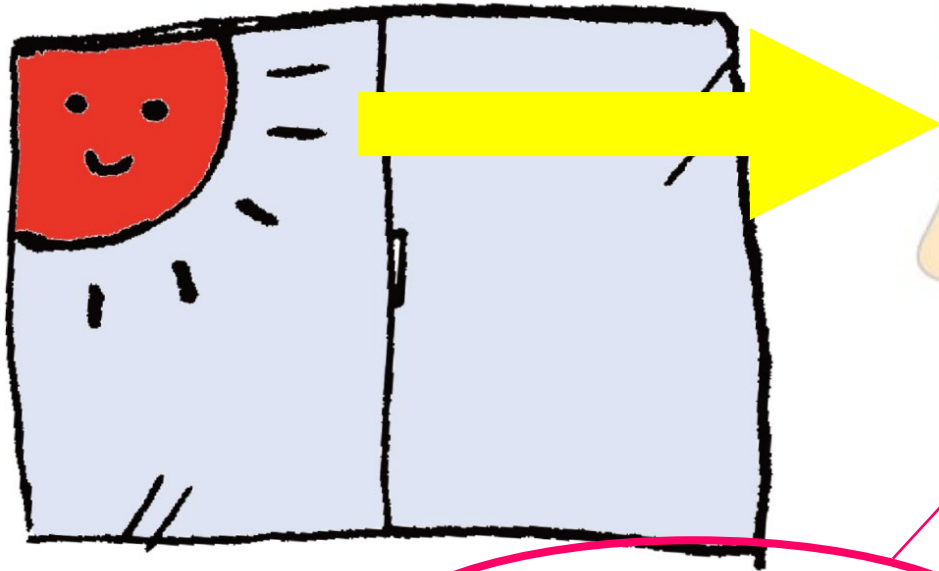
・・・夜更かしは簡単にできる



1日24時間に
どうやって
調節しているので
しょうか？

朝の光を浴びよう

morning!!



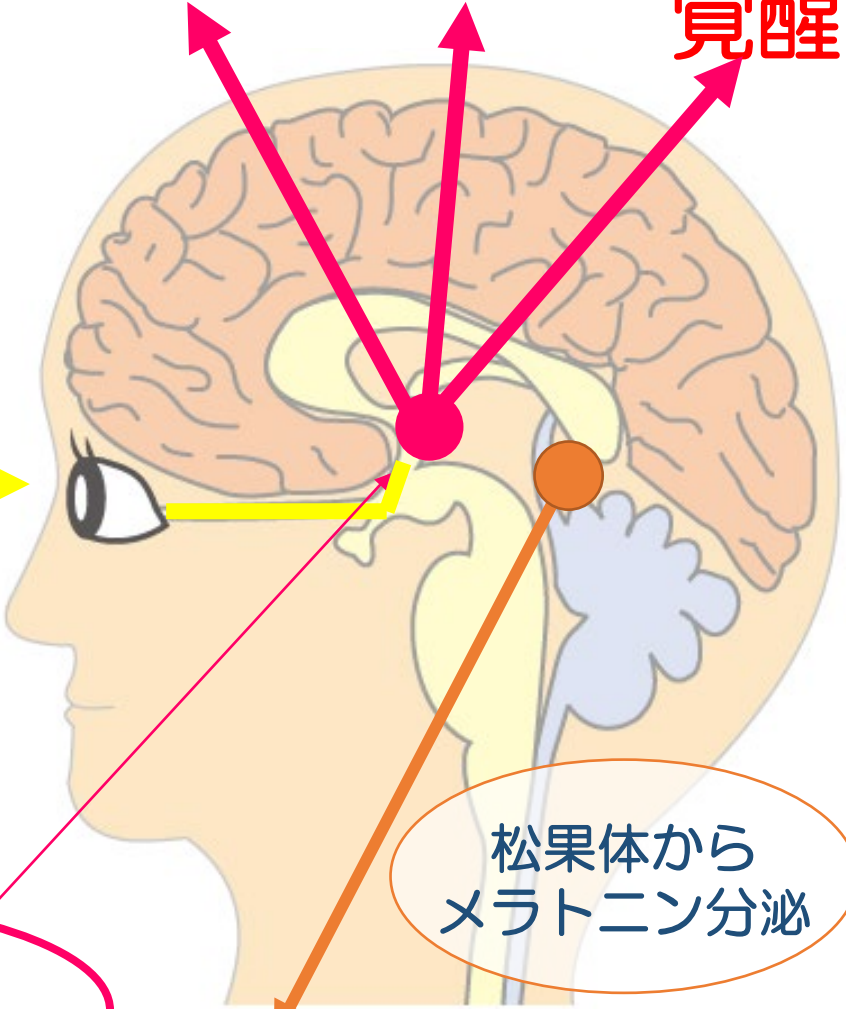
視交叉上核

しあわせホルモン

セロトニン

体温

覚醒



松果体から
メラトニン分泌

睡眠

セロトニンが
足りなくなると

うつ状態



発達の遅れ

睡眠障害

キレル！暴れる！



早起きのコツ

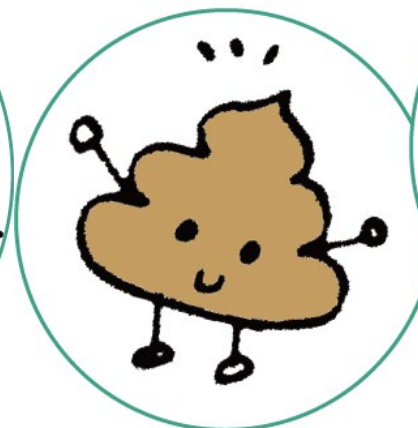
朝の光を浴びること、カーテン開けてね

- ☆ 朝ごはんを食べること
- ☆ 前の日の夜、早く寝ること
- ☆ 「明日朝、〇時に起きるぞ」と決意すること



こどもに一番大切なことは・・・

朝日を浴びて、朝ごはん、朝うんち
昼間は大活躍
夜は、ボタンキュー！



自尊心（じそんしん）について

ユニセフ調査2020年：15歳以上の幸福度調査 先進国38か国中

★「日本」は、総合順位20位

身体的健康は1位、しかし、精神的幸福度37位

①精神的満足度37位：生活満足度が高い15歳の割合がひくい
15-19歳の自殺率が世界一

②身体的健康1位：5-14歳の死亡率
5-19歳の過体重/肥満割合

③スキル27位：数学・読解力で基礎的習熟度に達している15歳の割合
社会的スキルを身につけている15歳の割合



自己肯定感（じここうていかん）が大切です

- 自分が自分であっていい、自分を価値あるものだと思う感覚。
- 長所（よいところ）、短所（にがてなこと）もふくめて、自分を受け入れることができる、自己肯定感は「生きる力」です。
- 成功体験や、他者からの承認、賞賛（みとめられる、ほめられること）によって育てられます。



リアルな世界のコミュニケーション



- コミュニケーションは気持ちと情報のやり取りです。
一方通行ではなく「やり取り」が大事です。
- 人間は「言葉」と「道具」と「火」を使うことで他の動物と大きく異なります。
- 言葉を使い、言い方や、声の出し方、使い分け、話すスピードやイントネーションを使い分け、身振り手振り、表情を組み合わせ、
言葉だけでは伝わらない部分を補います。
- 文字だけでは誤解や、感情のずれも生じやすいです。

「メディア漬け」で壊れる子どもたち

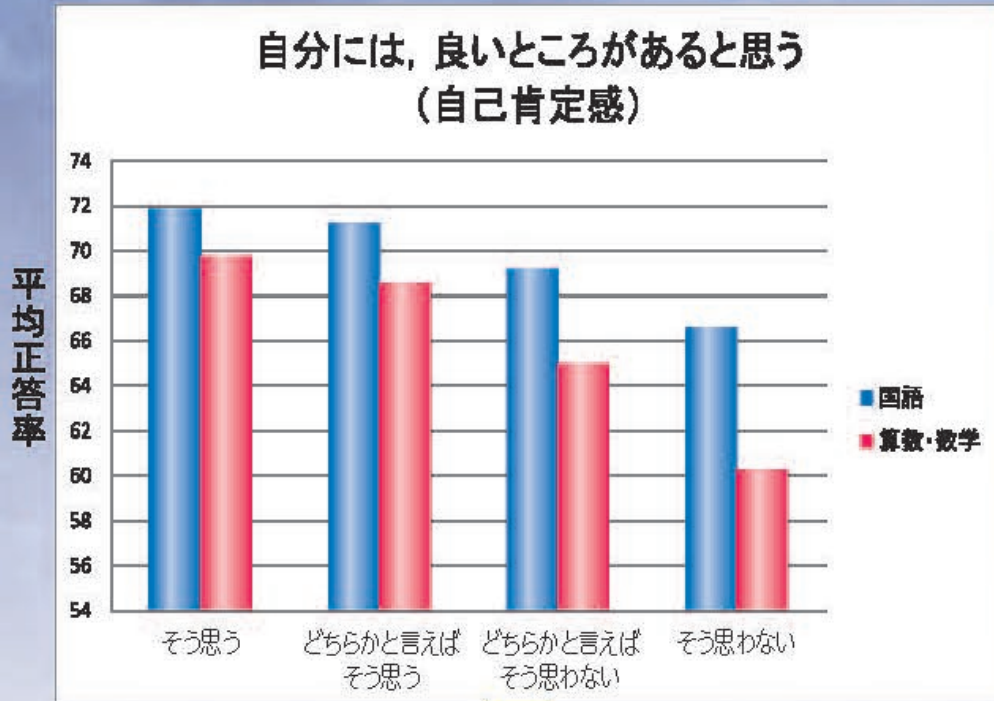
昨日のみなさんの夕食は、 食事中テレビがついていましたか？

テレビがない方が
会話がはずむね！

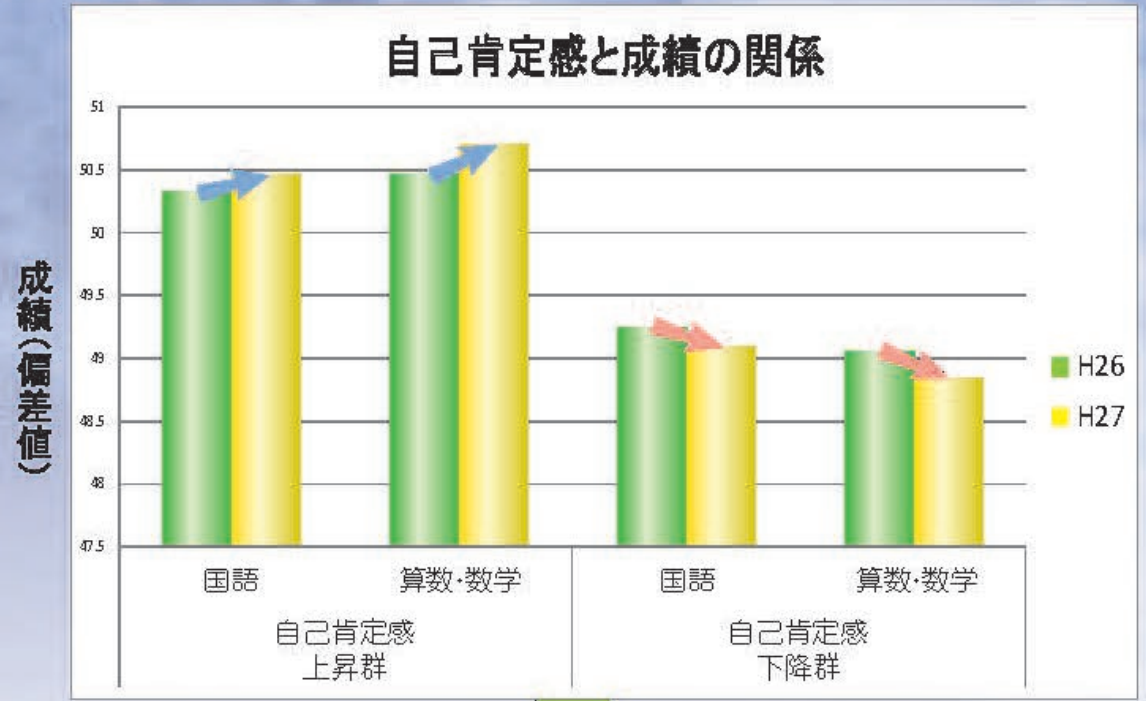


- 正しく食べること（姿勢や食べ方）
- コミュニケーションとしての食事
- 何気ない会話：役立つのは「思春期」です（親子の会話）

自己肯定感は、学力と、家族とのコミュニケーションに 相関（そうかん）しています★

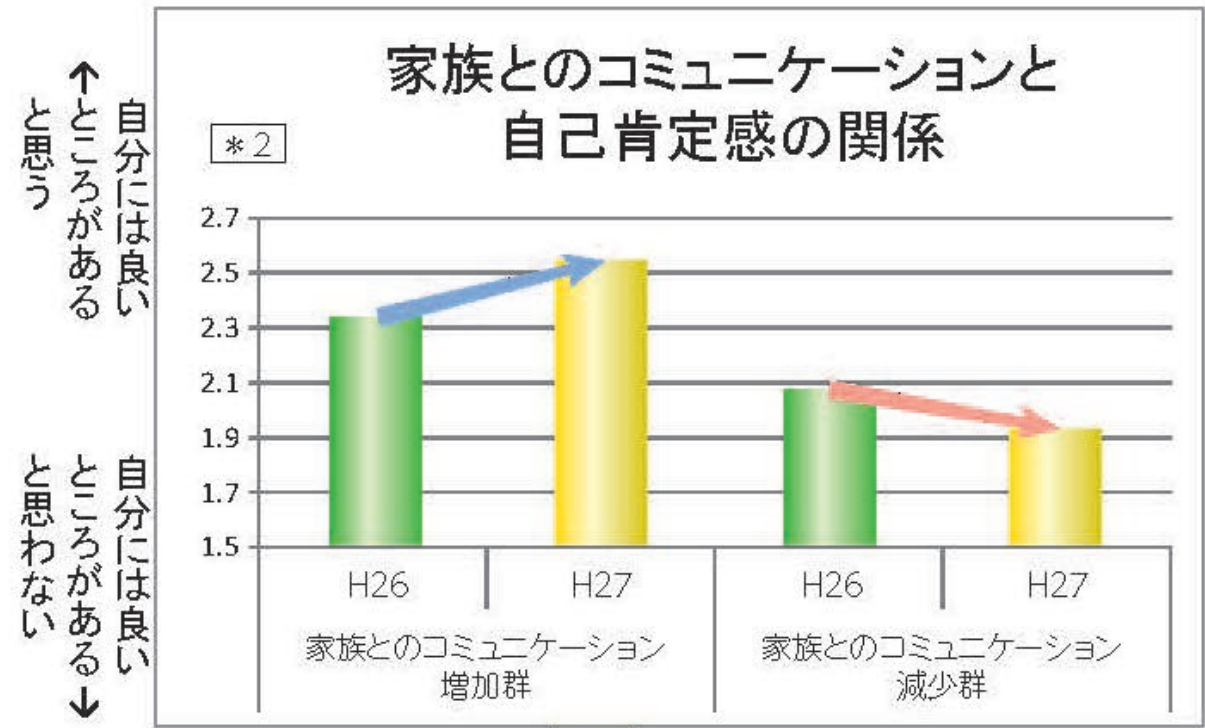
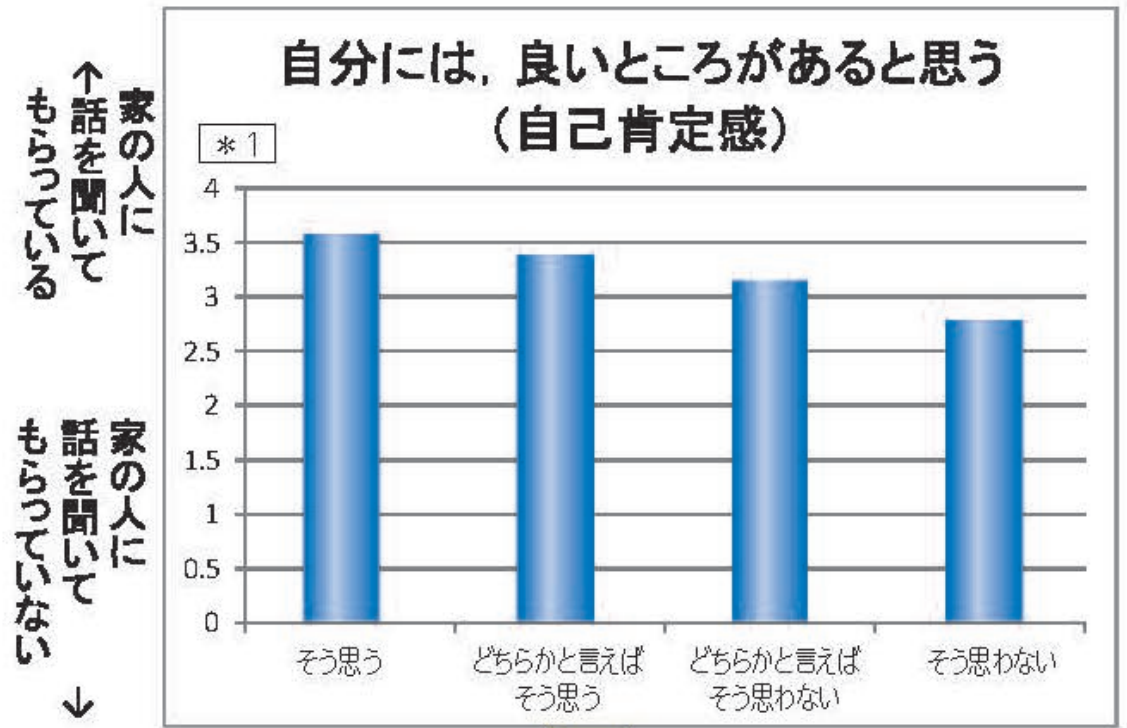


自己肯定感と学力の間には相関
がある



自己肯定感が高まると学力も高まる

自己肯定感は、学力と、家族とのコミュニケーションに 相関（そうかん）しています★



自己肯定感と家族とのコミュニケーションは相関がある

家族とのコミュニケーションが良好であると、自己肯定感が高まる

スマートフォンは、もち始めが肝心！

家庭でルールをつくりましょう★

勉強中や睡眠中は、スマホや携帯の電源OFF

スマホ・携帯の 使い方

- スマホや携帯の使用時間は、1日1時間以内に
- 家庭でルール作りを(勉強中や睡眠中は、スマホや携帯の電源OFF)

学習意欲の バランス

- 小学校では、「知りたい気持ち」と「わくわく感」を大切に
- 中学校では、将来の目標と毎日の学習をつなぐ指導を

健康的な 生活習慣

- バランスのとれた食事と適切な睡眠時間の確保を
- 豊かなコミュニケーションを活発に

アウトドア育脳のすすめ

瀧 靖之先生（東北大学加齢医学研究所 教授）

- 子どもの脳の発達で重要なこと
「運動」「好奇心」「コミュニケーション」
- アウトドア（自然）で、これらを伸ばすことができる
- アウトドアは、自己肯定感や困難に立ち向かう力、思いやりの心も育つ
- おや子の共有体験をふやす（おもいでづくり）



本日の主な引用文献

健康ライブラリー イラスト版

ネット依存症のことがよくわかる本

監修 **樋口 進** 独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター院長

わひ見ワ
かとやイ
る目すド
でいで



自分でできる
依存度チェックテスト付き

24時間ゲームに夢中。うちの子、依存症？

なぜネットをやめることができないのか？
ハマる心理から治療法までを専門医が解説。

講談社

やってみよう!

はやね はやおき
あさごはん



まずは生活習慣から

●ここに目標を書きましょう●



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

© やなせたかし

引用文献・おすすめの本

スマホチルドレンの憂鬱
竹内和雄著

