

江別市立江陽中学校		実践研究テーマ
		ゲームやスマホによる体への影響や正しい使い方について伝える
学級数：10学級、児童生徒数：254人		
児童生徒の健康課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スマホやゲームの長時間使用により生活リズムが乱れ、体調不良を起こす生徒が多く見られる。</li> <li>・SNS等での人間関係のトラブルや、ネットの世界で安易に知らない人と繋がる生徒がいる。</li> </ul>	
目指す子どもたちの姿（1年後）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームやスマホが体に与える影響を理解するとともに、使い方を見直し改善できるような子どもたちを目指す。</li> </ul>	

## 1年間の取組

月	取組内容	対象	備考
7月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●全校生徒に『スマホやゲームの使用に関するアンケート』を実施</li> <li>●ネットやゲームの使いすぎ等により体調不良で来室する生徒への日常的な保健指導の実施⇒問診記録を作成</li> </ul>	生徒	江別市内養護教諭部会で作成した保健だより(スマホやゲームが与える脳への影響やスマホやゲームに関するルールの決め方等について掲載)の配布のタイミングでアンケートも配布。
8月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●『スマホやゲームの使用に関するアンケート』結果の集計・分析</li> <li>●アンケート結果を受けて、スマホやゲームに関わる掲示物の作成・掲示</li> <li>●保健室での日常的な保健指導の実施</li> </ul>	生徒	
9月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●アンケート結果と“スマホやゲームが与える脳への影響”について記載した保健だよりを作成</li> <li>●アンケート分析結果について、今後の指導の参考となるよう、教職員にも情報を発信</li> <li>●保健室での日常的な保健指導の実施</li> </ul>	生徒・保護者・教職員	
10月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ネット依存等を専門とされている、手稲溪仁会病院 白坂知彦先生へご協力の依頼</li> <li>●保健室での日常的な保健指導の実施</li> </ul>	生徒	専門医との連携：手稲溪仁会病院 精神保健科 白坂知彦先生
11月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●白坂先生からお話を伺う（手稲溪仁会病院訪問）</li> <li>●“スマホやゲームが与える視力への影響”“白坂先生からのメッセージ”を記載した生徒向け・保護者向けの保健だよりを作成</li> <li>●保健室での日常的な保健指導の実施</li> </ul>	生徒	

12月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生徒向け・保護者向け保健だよりの配布</li> <li>●研究まとめ作業</li> <li>●健康教育推進研修会における発表</li> </ul>	生徒・保護者・教職員	
-----	---	------------	--

## 取組の具体

### ① 『スマホやゲームの使用に関わるアンケート』の実施

目的…本校生徒の“スマホ・ゲームの使用状況”について実態を確かめる

対象…全校生徒

実施期間…夏休み前の7月19日・20日の2日間

実施方法…学級で記入してもらい、担任から養護教諭へ



#### アンケート項目

- ・スマホは持っていますか？
- ・平日、スマホやゲームの使用時間はどれくらいですか？
- ・休日、スマホやゲームの使用時間はどれくらいですか？
- ・平日、スマホやゲームを何時頃まで使用していることが多いですか？
- ・スマホで利用が多いものは何ですか？（SNS・ゲーム・動画視聴・その他 から選択）
- ・家庭でスマホやゲームについてルールや決まりはありますか？
- ・スマホやゲームを使用していて、次のような症状はありますか？  
（利用時間を減らしたいと思ってもできない、目の疲れや頭痛を感じることもある 等）
- ・スマホやゲームを利用するにあたって、困っていることや心配なことはありますか？  
また、スマホやゲームによってトラブルになったことはありますか？

### アンケート分析結果

欠席者以外の236名の回答が得られた。

#### ◆スマホの所持率

⇒84%の生徒がスマホを所持していた

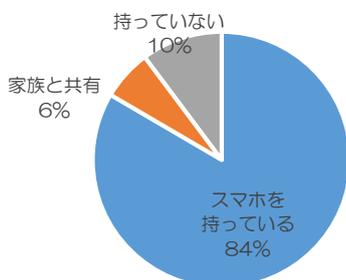
#### ◆スマホやゲームの使用時間

⇒平日は、1日1～2時間の生徒が最も多かったが、休日は、半数近くの生徒が5時間以上使用していた。

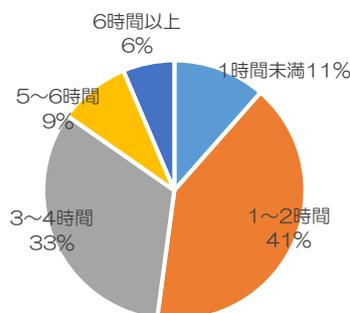


・保健室での問診から、本校生徒のスマホやゲームの使い方が課題であると感じていたが、実態把握として数値化を行うことで、課題がより明確になると考えた。

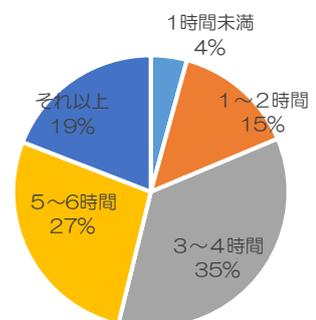
スマホを持っているか



平日の使用時間



休日の使用時間



◆スマホやゲームに関わるルールについて

⇒ルールや決まりがある家庭が64%で、ルールや決まりの内容としては「使用時間の制限がある」と回答した家庭が最も多かった。

◆スマホやゲームを使用していて気になること

⇒「使用時間を減らしたいと思ってもできない」「スマホやゲームにより家庭学習ができないことがある」「遅くまで使用してしまうことがある」と回答した生徒が多かった。

② 掲示物や保健だよりで情報を発信

アンケート結果や保健室での問診から、スマホやゲームの長時間使用で就寝時間が遅く、睡眠時間が短い生徒が多かったため、“スマホ・ゲームの使用と睡眠に関わる掲示物”を作成した。

また、アンケートの結果と、“スマホやゲームが与える脳への影響”について、保健だよりを通して発信を行った。

平日のスマホやゲームの使用時間の結果をグラフで掲示

スマホ・ゲームの使用と睡眠に関わる掲示物



“スマホ・ゲームに関わるアンケート”の結果、平日の0%以降も利用している人が何人かいました！

①人は日光を浴びると目覚め、夜になると眠くなるという睡眠リズムがあります。人が眠くなるのは、『メラトニン』というホルモンが関係しています。

②『メラトニン』は、強い光を浴びると分泌が抑制され、反対に暗いところにいると分泌が増えます。そのため、人は夜になると自然と眠くなります。

睡眠の仕組みや眠りを妨げる行動について

睡眠リズムの崩れによる不調やおすすめルールについて

③スマホやゲームの光を見ると、脳が覚醒だと錯覚し、『メラトニン』の分泌が減ります。遅くまで、スマホやゲームをする生活を続けていると、メラトニンの分泌機能が狂い、睡眠障害などを引き起こしやすくなります。

④遅くまでスマホやゲームをしている、日中眠くて学校から帰宅すると寝てしまう、夜眠れずまた夜更かしを繰り返している、こんな場合も体内リズムが狂ってしまい、睡眠障害につながります。

スマホやゲームで睡眠リズムを崩さないための  
◎おすすめのルール◎

- ☆利用時間をきちんと決める (夜8時までなど)
- ☆スマホやゲームを自分の部屋に持ち込まない
- ☆緊急性が高いもの以外は通知をoffにする

スマホ・ゲームのアンケートの結果について

夏休み前に、みなさんにスマホ・ゲームについてのアンケートを行っていただきました。気になった内容をお知らせしますので、みなさんも自分のスマホやゲームの使い方をもう一度見直してみてください。

- 半分弱の人（全体の46%）が、休みの日にスマホやゲームを5時間以上使っていました。
- スマホで何をしていますか？利用が多い順に…  
1位 動画視聴 2位 SNS 3位 ゲーム
- 家庭でルールを決めている人が半分以上いました！内容としては…  
1位 使用時間の制限（夜9時まで、平日2時間以上は使わない等）  
2位 勉強などやることをやってから使う  
3位 アプリなどの制限（親の許可を得ないとダウンロードできない等）
- スマホやゲームをしていて感じていることは？  
1位 利用時間を減らしたいと思っている  
2位 スマホやゲームをしていて家庭学習ができないことがある  
3位 遅くまで利用してしまう

9月発行の保健だより一部抜粋  
アンケート結果と脳への影響について

スマホやゲームで脳が変化（劣化）する…！？

スマホやゲームをしているときは、脳（前頭葉）が変わりません。そのためスマホやゲームを長時間使用することで成長期のみなさんの脳は変化してしまいます。

- 軽度…人付き合いがうまくできなくなる、集中力や意欲の低下、学習能力の低下、怒りっぽくなったり悲しくなったり情緒が不安定になる など
- 中度…学校に行けなくなる、引きこもり、うつ、就職ができず将来的にニートになってしまう など
- 重度…薬物依存と同じレベルの脳の破壊⇒ゲームを使えなくなったため家族を殺してしまった人のニュースなどもあります。ゲームにより脳が破壊され、気持ちや行動をコントロールできなくなった人が起こした事件です。

☆「自分は大丈夫」と人ごとと思わず、1日の使用時間が長い人、もしかしたら少し依存しているかも？と思っている人は、要注意です！！

### ③ 専門医との連携

ネットやゲーム依存等を専門とされている、手稲溪仁会病院 精神保健科 白坂知彦先生にご協力をいただき、生徒・保護者に向けてメッセージをいただく取組を行った。

直接病院でお話を聞く機会を作ってくださいのため、アンケート用紙・結果と保健室でのスマホやゲームに関わる問診記録を事前にお渡しし、当日は普段気になる生徒についてもお伝えしながら、白坂先生からお話を伺うことができた。

スマホやゲームが与える脳への影響についての発信に続き、“スマホやゲームが与える視力への影響について” “白坂先生からのメッセージ” という内容で、12月に生徒用・保護者用にそれぞれ保健だよりを配布した。視力については、本校の「裸眼視力 1.0 未満」の生徒の割合が多く、スマホやゲームの長時間使用や睡眠不足が、視力低下の原因の1つとして考えられることを記載した。

今回のおたよりについては、親子で一緒に読んで欲しいこと、また今後の指導の参考としてもらえるよう、先生方にも読んでもらうように伝えた。

・スマホやゲームの使い方が気になる生徒に対しては、その都度保健室で話をしているが、なかなか改善されない生徒も多い。そこで、普段から関わっている養護教諭から話しをするだけでなく、専門の先生からお話をいただくことも効果的であると考え、連携を行うこととした。



#### 【保護者向け保健だより】

おうちの方向け  
ほけんだより
あめのすはれ

2022.12.1 江別市立江陽中学校 ほけんだより

今年の7月、江別市の養護教諭が共同で作成したスマホやゲームについてのおたよりを配布させていただきました。アンケートに回答してくださった皆様、ご協力ありがとうございました。アンケートのご意見の中で、「視力や他の健康への影響を知りたい」とのご意見もありましたので、今回のほけんだよりでは、視力の影響について、さらに専門の先生から聞いたお話の内容を裏面に掲載させていただきました。また、「ほけんだよりについてお子さんと話をしてみた、話そうと思った」というご意見もありましたので、このおたよりについても、ぜひお子さんと一緒にご覧いただき、お話をいただければと思います。

**視力が低下しているお子さんが増えています！**

- 令和3年度の全国学校保健統計によると、
- “裸眼視力 1.0 未満”の小学生は 36.9%、中学生は 60.3%でした。
- 中学生でみると、過去最多だそうです。
- 今年度の江陽中の裸眼視力 1.0 未満の生徒は、63.7%でした。
- 年々、視力が低下しているお子さんが増えています。

**成長段階にある子どもは近視を発症しやすいです！**

**近視とは・・・**

目に入った光は網膜にピントが合って、クリアな像が結ばれます。眼の奥行き（長さ）が伸びてしまい、網膜より手前にピントが合ってしまうのが近視です。近くの見え方は見えますが、遠くはぼやけて見えにくくなります。

近視になると眼の奥行きが伸びてしまう

こんな行動は **近視になりやすい**

- スマートフォンやゲームを1時間以上続けて行う
- 寝る時間が遅い・睡眠時間が短い
- 近くのものを見続ける

**視力低下（近視）を進ませないために**

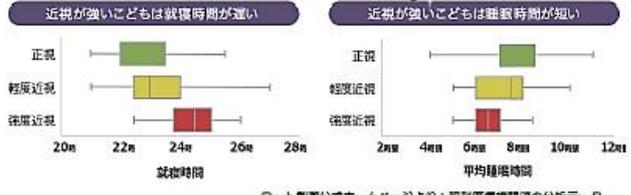
☆ 近くを見る作業は、休みながら…スマホ、ゲームに限らず近くを見る作業は目に負担がかかるので、1時間に5～10分は休憩を入れることが大切です。暗い場所での使用も絶対NGです。お子さんが長時間スマホやゲームを見続けているか、ご家庭でも確認をしてみてください。

☆ 質の良い睡眠をとる…日中は太陽を浴びる、夜は\*ブルーライトを見る時間を減らすことが大切です。7時間未満の睡眠は視力低下だけでなく、免疫力が低下し感染症にかかりやすくなったり、生活習慣病やうつなどの様々な病気へのリスクも高めます。

\*ブルーライト…スマホ・テレビ・ゲーム機・パソコンなどから発せられる光で、寝る前にブルーライトを浴びると、脳が日中であると錯覚し、睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌が始まりません。結果として、睡眠の質の低下を招いてしまいます。

**裏面もあります**

近視を防ぐためには睡眠が大切です。ですが、スマホやゲームの使用時間が長く、就寝時間が遅くなり十分な睡眠をとれていない子どもたちがとても増えているなあと強く感じています。



目の使いすぎなどによる一時的な近視状態は、目薬などで治療することができます。しかし、近視による視力低下は回復させることが難しいです。また、近視が進みすぎると、網膜剥離や白内障など、将来失明に至るような危険な目の病気にかかる可能性もあります。早い段階で近視を進ませないことが大切です。

表面には、令和4年度の視力検査結果より、視力低下が増えていることを伝え、スマホやゲームの長時間利用や睡眠不足によって起こる近視について、視力低下（近視）を進ませないための行動等を記載した。

# 専門の先生よりスマホやゲームの使い方についてメッセージをいただきました！

今回お話を聞くことができたのは、手稲漢仁会病院に勤務され、ネットやゲーム依存等を専門とされている白坂 知彦 先生です。保健室からみた生徒のスマホやゲームの使い方についても簡単にお話しさせていただきながら、白坂先生から教えていただいたお話の内容を、こちらの保健だよりにまとめたさせていただきます。ぜひ、お子さんと一緒にお読みいただければと思います。



スマホやゲームは使って良い！使っても良いけど、使い方を考えましょう！



スマホやゲームにも良い面、悪い面があります。例えば、スマホに関しては、あらゆる情報を調べられたり、親との連絡手段として使用するには、とても便利です。スマホやゲームをただ否定したり、ダメ！やめなさい！と子どもに伝えるのではなく、前向きに家庭で使い方を考えていくことが大切です。

隠れて使用しているという状況はありませんか？  
家庭でコミュニケーションはとれていますか？

ネット世界での人間関係については  
親に話せる人間関係はありますか？ポイント

スマホやルールに関して、制限やルールのあるご家庭もあると思います。スマホやゲームの使い方についてお子さんと話し合わないまま、ダメダメばかり言っていると、怒られることが嫌で隠れて使用してしまう可能性があります。

ネットの世界で人とつながることは、ネット社会の今となってはよくあることですが、**判断する基準としては、親に紹介できる相手かどうか**です。親に話せないような相手であれば、関わりをもつべき相手ではありません。

～スマホやゲームについて前向きに話をしながら  
お子さんと一緒にルール作りをしましょう～

『スマホ18の約束』（手画ししたものを前回養護教諭部会で出したおたよりにも載せています）の内容の一部をご紹介します。

病院では、患者さんに対してスマホやゲームを“使ってはダメ”とは言いません。まずは、アプリの話をしたり、ゲームをしているところを見せてもらったりしながら、楽しい会話をしていきます。それから、一緒に使い方やルールを考えていきます。家庭で使い方やルールを話す際は、「遅くまで使用してはダメ！」と叱るのではなく、「なぜ遅くなってしまうのか」という部分を聞いてみる、「早く寝ると良いこと」を伝えるなど、前向きな会話の仕方をすると良いです。

- 学校のある日は午後7時半に、週末は午後9時に、親に返却すること。次の朝までoffにします。友だちの親が直接出る家の電話に、電話をすることができないような相手とは連絡をとらないこと。
- 友だちの親の前で言えないことは、SNSやメールにも載せないこと。



帰宅後すぐに自分の部屋にこもってスマホやゲームをしたり、コントロールができずに長時間使用しているお子さんもいると思います。このような状況にならないために大切なのは、**家庭でたくさんコミュニケーションをとること**。スマホやゲームの話題は、会話づくりのきっかけにもなります。そして、**お子さんと一緒に使い方やルールを話し合うことが大切です。**

白坂先生からは、スマホ・ゲームの使い方に限らず、おうちでのコミュニケーションの大切さを改めて教えていただきました。コロナ禍で、気を使わなければいけないご時世ですが、“家族みんなと一緒にごはんを食べることも大切”というお話もされていました。このおたよりが、おうちの方とお子さんの会話のきっかけづくりとなれば幸いです。

裏面には、白坂先生とのお話の内容を記載し、家庭での会話のきっかけづくりとなるよう、親子で一緒に読んでもらうよう伝えました。

## 【生徒向け保健だより 一部抜粋】

👁️👁️こんな症状はありませんか？👁️👁️

目が重い / 目がしょぼしょぼする / 目がぼやける / 目が充血する / 目がかわく

このような症状がある人は、**眼精疲労**（目が疲れている）かもしれません！  
目の疲れが悪化すると、めまいや吐き気、頭痛などを起こします。

↓ ↓ ↓

視力検査の結果から、裸眼視力（メガネやコンタクトをしていない視力）が1.0以下の人（視力検査でB以下の人）が増えています。  
全国の平均と比べても、江陽中学校は視力が悪い人が多いです。  
また、**視力の低下は睡眠不足とも関係しています。**寝る時間が23時以降の人、睡眠時間が8時間未満の人は視力低下が進みやすいです。

**視力低下や睡眠不足の原因の1つとして…**  
**スマホやゲームの長時間使用が考えられます！**

今回、スマホ・ゲーム依存などに詳しい専門の先生から江陽中のみなさんへメッセージをもらいました！

- おうちの人とコミュニケーションをとっていますか？
- スマホやゲームの使い方について、おうちの人に言えていないことはありませんか？
- ネットの世界でつながっている人は、おうちの人に紹介できるような人ですか？
- もしそうでなければ、その人とはつながるべきではありません。
- 大切なことは、おうちの方としっかり話し合いながら、スマホやゲームのルールづくりをすることです。家から帰ってすぐに部屋にこもるという人は、まず日ごろから、少しでもおうちの人と会話することを意識してみてくださいね。

～手稲漢仁会病院 白坂 知彦 先生のお話より～

もう1枚、両面印刷の保健だよりを配付しました。  
『視力について』『専門の先生からのお話について』をさらに詳しく書いてあります。  
“おうちの方向け”と書いてありますが、みなさんにも読んでもらいたい内容ですので、おうちの方と一緒にぜひ読んでみてくださいね！

### 生徒の反応



- ・最近目が悪くなってきている気がする。ゲームをする時間を決めようと思った。
- ・寝る1時間前には、部屋にスマホを持ち込まないようにしようと思った。

### 先生方の反応

- ・スマホやゲームに関する3枚の保健だよりの内容が大変良かった。
- ・脳への影響については自分の子どもにも知らせたいので、保健だよりを1枚欲しい。



## 成果と課題

### 【成果】

- アンケートを通じて、改めて江陽中のスマホ・ゲームの使用状況と課題の把握を行うことができた。  
保健室の問診からも就寝時間が遅い生徒が多かったが、スマホやゲームの長時間使用が原因で睡眠リズムが崩れている生徒が多くいることもわかった。
- 脳や視力への影響、スマホやゲームの使い方やルールの決め方等について、生徒・保護者・教職員に情報発信をすることができた。
- 専門の先生と連携を行ったことで、江陽中の課題に対してお話を伺うことができ、さらに新たなアプローチ方法を学ぶことができた。  
白坂先生から学んだ新たなアプローチ方法としては、
  - ◇ スマホやゲームの使用に対して、子どもに否定的な言葉を使って叱っていると、隠れて使用するようになるため、前向きに話をしながら一緒にルールづくりをしていくことが大切。『スマホ18』の約束は、ルールを決めるときの参考となる。
  - ◇ 帰宅後すぐに部屋にこもってスマホやゲームをしている生徒も多いが、まずは家庭でたくさんコミュニケーションをとることが大切。
  - ◇ ネット世界での人間関係にのめり込む生徒に対しては、親に話せる人間関係かどうか？が判断のポイントであり、親に話せない相手とはつながりを避けること。⇒ 家庭でのコミュニケーション不足から、スマホやゲームの長時間使用に繋がる生徒も多いため、家庭での会話の大切さや、スマホ・ゲームの使い方について定期的に話し合うよう、生徒だけでなく保護者にも何度も継続的にアプローチをしていく必要があると感じた。

### 【課題】

- ✳ 今回の保護者向け保健だよりについては、保護者からの意見や感想を聞ける場面がなかった。  
子どもがスマホやゲームの使い方について課題を抱えているが改善意識がない家庭は、保健だより等で情報を発信しても読んでいない場合も多いため、そのような家庭へのアプローチ方法を工夫していく必要がある。
- ✳ 今回の取組により、生徒のスマホやゲームの使用状況が変化したかどうかを確かめるまでには至らなかった。ただ、すぐに成果が出る課題ではないと考えられるため、今後もスマホやゲームの使用状況の把握に努め、引き続き情報発信を行いながら、自ら使い方の見直しや改善ができる子どもたちを育てられるよう、課題の解決に力を入れていきたい。

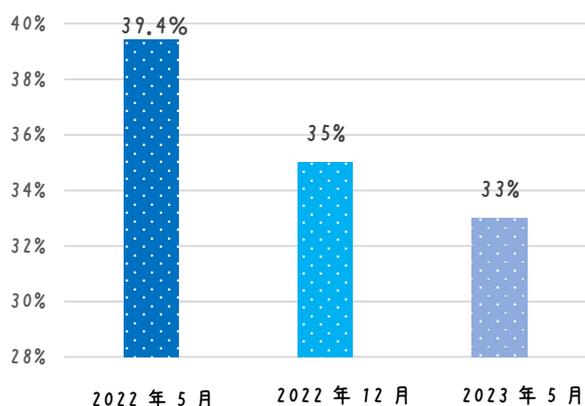


## 2年目の取組

1年目は、「ゲームやスマホによる体への影響や正しい使い方について伝える」という実践研究テーマのもと、スマホやゲームの使用に関するアンケートの実施や、その結果から専門医の方にお話を伺い、ほけんだよりを通じて生徒・保護者への発信等を行った。

実践研究取組1年目の2022年5月、2022年12月、2年目の2023年5月の本校の生活改善アンケートによると、以下のグラフの通りとなっており、1年目の取組の成果を感じることができている結果となっていた。

平日にスマホやゲームを3時間以上使用している人の割合



生活改善アンケート結果より

実践研究の取組前の  
2022年5月では、「平日にスマホやゲームを3時間以上使用している人の割合」は学校全体で39.4%であった。  
しかし、実践研究の取組後は、35%に減少し、2023年5月には33%とさらに減少していた。

昨年度に引き続き、保健室で問診を行い、生徒のスマホやゲームの使い方についての実態把握を行ってきた。昨年1年間の取組だけで改善していくのは難しいと感じていたが、やはり、保健室で生徒から話を聞いていると、まだまだスマホやゲームの長時間使用により生活リズムが乱れている生徒や、使い方に課題がある生徒が多くみられ、継続的な指導が必要であると強く感じた。

頭痛や腹痛等、体調不良を訴えて来室した生徒からの話の中で、スマホやゲームの使い方、以下のような課題がみられた。

スマホやゲームの使い方に改善が必要だと感じられた生徒の話

22時頃からゲームをし、その後は配信などを見ている。寝るのは、毎日だいたい深夜3時頃。授業中は眠くて寝てしまうことがある。オンラインゲームは、遅い時間のほうが人が集まるから夜にやりたい。



Aさん

友達と通話をしながらほぼ毎日夜中までゲームをしている。楽しくなくてもなぜかやってしまう。寝るのは朝方になることもある。そのせいで学校を休んでいる。友達もいるらしい。



Bさん

昨日は友達と夜中の3時頃まで通話をしていた。寝不足で頭が痛いので保健室で休ませてほしい。



Cさん

生徒からの話にもあったように、友達グループ何人かで通話をしながら朝方までゲームをし、翌日の学校を欠席する、という生徒も実際に何名かいたため、ゲームのやりすぎにより、学校生活や学習態度に支障をきたしている生徒もいることがわかった。

2023年12月に実施した生活改善アンケートでは、昨年度より実践を行えなかったことや、特別支援学級生徒のスマホ・ゲームの使用時間が増えていたこともあり、「平日にスマホやゲームを3時間以上使用している人の割合」が40%に増加していた。このことから、1年目からの継続した実践が2年目は足りなかったこと、1年目に発信した情報では、わかりにくかったり、伝わりにくい生徒がいたこと等が考えられた。

生徒・保護者へ  
ゲーム依存についての  
情報発信

そこで、保健室で得たスマホやゲームに関わる問診結果から、特にゲームの利用の仕方が課題であると感じ、ゲーム依存が心身に与える影響について、ほけんだよりで発信を行った。

生徒の話聞きながら、「毎日長時間ゲームをしていて飽きない？そんなに楽しいの？」と何気なく問いかけた際に、「楽しくなくてもなぜだかやってしまう」という返答があったことから、脳の報酬系回路によってゲームに依存していくことをわかりやすく伝えられるようにした。また、実際に保健室で聞いた生徒の話をもとにおたよりを作成することで、少しでも多くの生徒が自分ごととして捉えられるよう工夫した。

## 🎮 ゲーム依存についてのほけんだより 🎮

### ゲーム依存の人の脳は、薬物依存の人の脳と同じ??

帰ったらまずゲーム🎮  
さらに、夜遅くまで  
ゲームをするAくん

ゲームをすると  
脳から大量の  
“ドーパミン”が  
放出されます。

脳の中  
Aくんの

ゲームをする  
⇒幸せを感じる

夜中の2時…😴

HAPPY♪

ドーパミンが出ると、人は  
やる気や幸福を感じます。

これが繰り返されること  
で、ゲームがやめら  
れなくなっていきます。

完全に  
寝不足  
😴

しかし、その幸福感にも慣れてきて、もっともっと…🎮と  
なっていくうちにコントロールができなくなっていきます。

ゲームを長時間すればするほど、さらにドーパミンを  
出して幸福を感じようと思いますが、追いつかなくなり、  
そのうちやる気や幸福を感じられず、ゆううつやイライラを  
感じやすい脳に変化してしまいます。

やる気ゼロ  
ゆううつ  
学校めんどくさい…  
いろいろ

こうなってしまうと、すでにゲームに依存している状態。  
ギャンブル依存や薬物依存の人の脳にも、同じ働きが起こっています。  
一度依存状態になってしまうと、なかなか元には戻りません。

これはスマホ依存も同じ🎮 ゲームやスマホの使用時間が多い人は、テストの点数が下がるという研究結果もあります。やるなどは言いませんが、ゲームやスマホのやりすぎで日中眠い、体調が悪い、勉強時間が確保できない、やるべきことができているなどの場合は、完全にやりすぎです。自分はそうだな、と思った人は、使用のルールを決めながら、体や心、生活に影響のない範囲で使用しましょう。

## 2年間の実践研究を振り返って

この2年間、自校の生徒の気になる健康課題に目を向け、普段であればなかなか取り組むことができない実践を行いながら課題と向き合うことができた。生活改善アンケートの結果から、今回の取組で生徒の健康課題の改善に少しでも繋げることができたと感じるとともに、この経験が自分自身の成長にも繋がったのではないかと感じている。その一方で、健康課題の解決のためには、継続的な取組を行っていかねばならないことを改めて実感した1年でもあった。

子どもたちには、それぞれ違った特性や捉え方があり、家庭環境や家庭内でのルールも異なるため、今回の研究テーマに限らず、個々に応じた指導や情報発信の内容・仕方を工夫していくことが大切であると感じる。

2年間の実践研究の経験を生かしながら、これからさらに多岐にわたっていきと考えられる子どもたちの様々な健康課題に対して、じっくりと慎重に向き合っていけるよう、今後も努めていきたい。

