

◆学校保健委員会の概要

健康的な生活習慣づくりを目指してー「睡眠の大切さを家族で見直そう」ー

- ・講演会 「睡眠とゲーム脳」 講師 富山国際学園・富山短期大学教授 田淵英一先生
- ・会 場 牧野小学校体育館
- ・参加者 4年～6年児童 教職員 P T A会長 保護者（31名）
学校歯科医 学校薬剤師

講演会では、脳をよりよく働かせるには、昼間は活動して夜は眠るというメリハリのある生活リズムを作ること、質のよい睡眠をとるには、規則正しい生活、バランスのよい食事、ストレスをためない生活に改善することが、子供たちに必要であることを教えて頂きました。また、ゲームをいつもしていると、脳は常にバーチャルなゲームの世界を求め、記憶し、疲れるまでゲームをやらなければ気が済まない脳になってしまう「ゲーム脳」の恐ろしさも教えて頂きました。

話の最後に、脳トレをしました。子供たちは数字の穴埋め問題や言葉の並び替え問題に素早く答えていました。今、子供たちに必要なことは、考えたり学習したり、問題を解決したり、気持ちを表現したり感情をコントロールしたりする脳をよりよく発達させることです。先生の話聞いて、健康な生活習慣づくりのために、子供たち自身も判断力や社会性を身に付けることの大切さを再認識することができました。

「睡眠とゲーム脳」の話

1 人間が生きる上で必要なこと

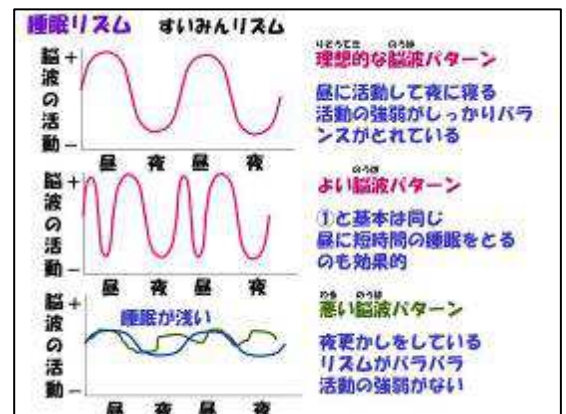
人間が生きていくうえで最低限必要なことは、「食事」「睡眠」「運動」です。栄養や休養を取り、運動を行うことで、心と体の機能を強化し、維持しています。特に、眠ることで、心と体をしっかり休ませます。

2 良質な睡眠を得るために

理想的な脳波は、昼間は起きて活動し、夜に寝るという睡眠リズムです。活動と休養のメリハリがある状態です。

悪い脳波は、睡眠が浅く、昼間の活動と夜の休養のリズムにメリハリがありません。夜更かしをしていると、夜に十分休養が取れないため、昼間脳は活発に活動できません。また、夜更かしが常習化すると、ひきこもりが始まることもあります。

良質な睡眠を得るためには、「規則正しい生活」「適度な運動」「ストレスをためない」「栄養バランスのよい食事」が大切です。そのためには、生活習慣の改善が必要です。



3 人生は自分で選んでいる

遊ぶのが好きな人は「脳や体を使って遊ぶ能力が上がる」、勉強をする人は「勉強する能力が上がる」、何もしない人は「何もしない能力が上がり、何もできなくなる」。今、みなさんは学ぶことがたくさんあります。ゲームで時間を潰し、生きるために必要な時間が奪われてもよいのでしょうか。この先、ゲームしかできない自分にいるかもしれません。

4 ゲーム脳ってなあに？

大人も子供もゲームは楽しいものです。しかし、放っておくと、食事を取ることも忘れてゲームに没頭してしまうのが問題です。

その結果、脳はバーチャルなゲームの世界（仮想現実）を記憶し、常にゲームを求めてしまう脳の働きしかできなくなってしまいます。それが「ゲーム脳」のなのです。

ゲームに没頭すると、「睡眠不足、食事不足、運動不足、勉強不足」になり、生きていく上で必要な大切な時間までも奪ってしまいます。また、ゲーム脳の影響によって、無気力で自己中心的なわがままな人格が形成されてしまいます。



5 ゲームをする時間は30分までがお勧め！

ゲームをし始めて、始めの15分間は、人が考えたり判断したりする脳の前頭前野という場所が活発に働いていることが脳の研究で分かっています。つまり、「ゲームは楽しい、おもしろい」と興味をもってやっているのは、始めの15分だけということです。

ゲームをする時間が15分以上になってくると、前頭前野で考えたり判断する働きが鈍くなり、ただ画面を見たりボタンを押したりするために脳が働くようになります。



6 脳と体を正しく発達させる遊びの勧め

友達や家族と遊ぶ中で、感覚能力や運動能力が発達します。コミュニケーション力が身に付き、楽しみを学び、苦しみを乗り越える力が身に付きます。可能な限り、子供たちが外で遊ぶ機会を増やしてほしいと願っています。

～「睡眠とゲーム脳」の話を聞いた感想～

- ・ ゲーム脳になったら、わがままで無気力な人格が形成されるので、いやだなと思いました。でもやっぱりゲームはやりたいので、こまめにゲームをやめてゲーム脳にならないようにしたいです。また、ちゃんと睡眠をとって、寝不足にならないようにしたいです。（4年児童）
 - ・ ゲームをすると人格が変わってしまうことを知って、ゲームは1日15分～30分にすることを守りたいです。ゲームは役に立たないし、目も悪くなるし、人格も変わってしまうなんてびっくりしました。（5年児童）
 - ・ 私はゲームが好きです。だけど、脳を働かせるためにゲームをやめるのは無理でも、ゲームの時間を減らしたり、運動を真面目にしたりして、運動の脳、勉強の脳を働かせたいです。脳トレをしたとき、初めはできないと思って諦めようとしたんですが、やってみるとできたものもあったので、何をやるにもすぐに諦めず、考えて脳を育てていきたいです。（6年児童）
- ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- ・ 我が家では一人一人が個々にゲームを持っています。現代社会のコミュニケーションツールの一つとしてスマホもDSも必須アイテムと考えますが、脳に与える影響が人間形成に大きく関わっていることを勉強できました。自分もスマホを手取る時間を減らし、子供とは体を使って脳トレする時間を育むことを大切にしようと思いました。（1年保護者）
 - ・ 睡眠が如何に大切か理解できました。今、成長期の子供にとってゲームから受ける刺激より実体験が何より重要なのだと思います。（4年保護者）
 - ・ ゲーム脳について親子で聞いたのでよかったです。ゲームばかりしていると「人格が破壊される」など、恐ろしいことを教えてもらったので、生活に生かせたらと思います。「ゲームは30分までですよ！」（6年保護者）