

[1]

スマホをつかう時間がふえると、
勉強の点数が下がりますが、
それは、勉強したり、ねる時間がへるからだ。

- a. そう思う
- b. ややそう思う
- c. そう思わない

2

家で勉強を
毎日2時間以上する子

数学

家での勉強は
30分未満の子

スマホ,携帯
60分未満



64てん

スマホ,携帯
60分未満



スマホを
4時間以上
すると



48てん

スマホを
4時間以上
すると



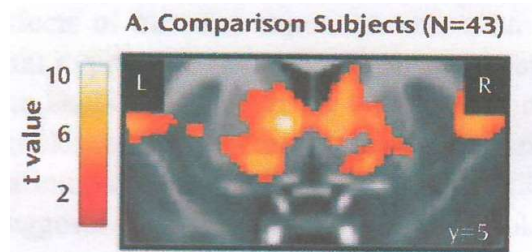
H25年学習意欲の科学的研究に
関するプロジェクト:仙台市

3

14才の少年にチョコレートキャンディーを報酬として 脳内ドーパミン神経の反応を比較

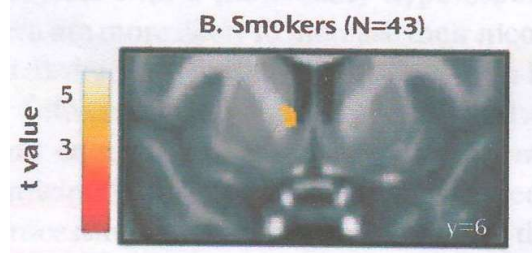
非喫煙者

赤はドーパミンの反応
が強いことを示す



喫煙者

ドーパミン:
興味をもって集中したり
楽しんでいる時に出る
学習にも関係



Peters J, et.al . Am J Psychiatry 168:540-549, 2011

4

脳の変化:最悪は[スマホ子守り]

応答性(触ると動く)は脳にとって極めて強い刺激。
ドーパミン神経は(強制的)に刺激され、赤ちゃんは泣き止むが……

繰り返しスマホをいじっていると、
絵本を渡しても興味を示さなくなる。
強い刺激でないとドーパミンが出ない。



スマホを欲しがる。
渡せば静か。渡さないと落ち着かない。
渡せば静か。渡さないと落ち着かない。
公園に連れて行っても外に興味を示さない。
ますます、ゲームや動画ばかりに。
目が合わない。言葉の遅れ。愛着の障害も



5

[1-2]

テレビは2時間見ると眠りが悪くなります。
スマホだと、どのくらいの時間でしょうか。

- a. 30分
- b. 1時間
- c. 2時間

6

[1-2]

テレビは2時間見ると眠りが悪くなります。
スマホだと、どのくらいの時間でしょうか。

正解は、 a. 30分

ということは、
スマホ2時間だと、テレビなら8時間
スマホ3時間なら、テレビだと12時間 ！

7

[2]

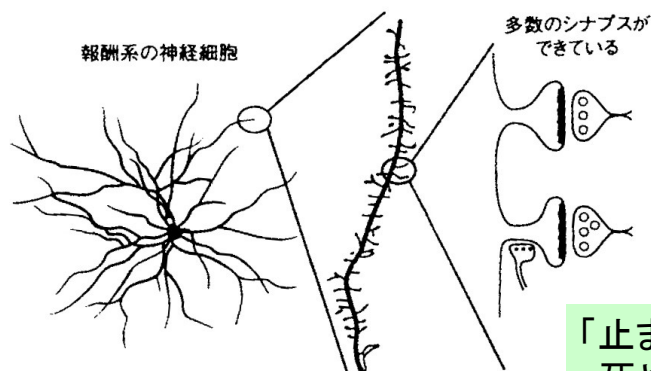
お医者さんは、スマホを止められなくて困っている人をなおすことができる。

- a. そう思う
- b. ややそう思う
- c. そう思わない

8

依存症に[治療]はない。[回復]はある。

脳の過敏化(止まらない回路)ができてしまう
 [例] 禁煙後でも1本吸うと次々と吸いたくなる
 アルコール、薬物、ギャンブル・ゲームでも同じ



[Robinson, T.E. & Berridge, K.C. (2003)
 Addiction. Annual Review of Psychology 54, 25-53.] をもとに作成

9

[3]

ちゃんと話し合い、子どもが納得した約束なら
スマホのことも守ることができる。

- a. そう思う
- b. ややそう思う
- c. そう思わない

補足の新聞記事あり

11

見落とされがちなポイント



子どもの個人差・成長(興味の変化)を見落とす

- ※ 興味がなくつき合っているだけの子は約束を守るのは簡単。
「皆がやるからゲームする。あんまり好きじゃないけど・・・」
- ※ 特別に敏感な子どもがいる。発達障害など。

アプリの変化を見落とす

- ※ 今のアプリは良くて、新しいアプリは？
「Lineが出てから、約束を破って部屋で夜中までしてしまう」

脳の変化を見落とす

- ※ 前頭前野とドーパミン神経が障害される。夏休みなどでは急激な変化も。
前頭前野 = 考える, 発明する, 思いやる, 我慢する, 挑戦する, 集中する

12

お試し・常習・そして依存へ

スマホ・ゲームで脳が変化

1 前頭前野の障害
↓
切れやすく感情的に

2 ドーパミン神経の障害
↓
よろこび・意欲の低下

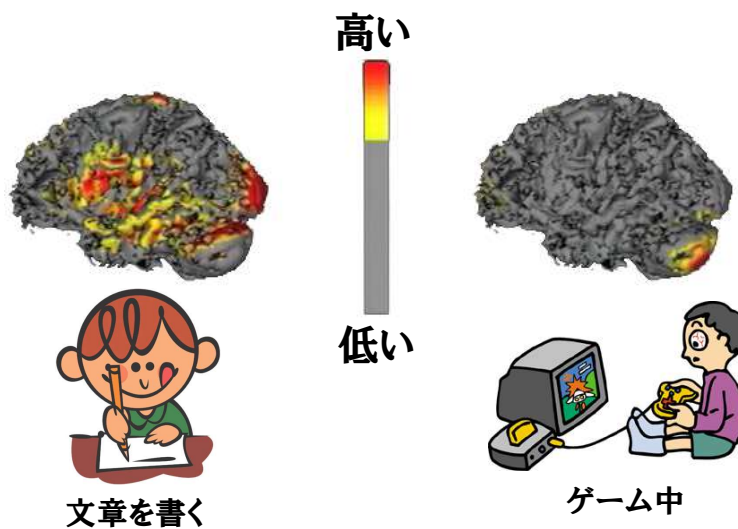
3 子どものゲーム依存は、大人のギャンブル依存よりはるかに治療が**困難**。それは 脳が**未発達**なので

前頭前野の働き

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

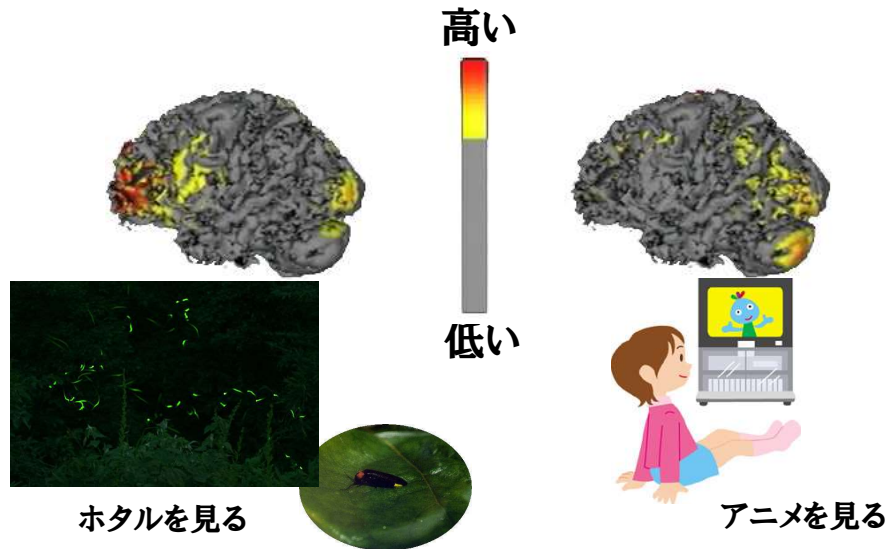
13

脳の活動



14

脳の活動



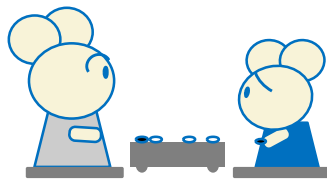
15

ゲーム・スマホで対人
能力が低下するわけ



前頭前野が抑制されるから
対人で将棋をすると、前頭前野は働くが
アプリが相手だと、働かない！

リアル
対人



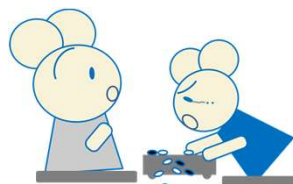
負けそうだけど、我慢しなくちゃ・・・
→ 前頭前野が鍛えられる。

スマホ



負けそうだ、リセットしちゃえ(^ ^)
→ 前頭前野は鍛えられない。

これは？



小さい子供が、負けそうになると、グチャツしてしまうのは、
前頭前野が未熟なため？！

年長者でも
前頭前野が劣化すれば・・・

16

[5] 話すのが苦手な子が、スマホでラインを使うと、ますます苦手になる。

正解は、a. そう思う

がんばって話そうとしなくなるので。

がんばる脳も弱るし・・・。

子どものころに、きたえなかったら、いつ話せるようになるの？

【保護者の方へ】

思春期・中学生の頃には、親から離れ友達の仲間に入りたくくなります。

この時に、スマホがあると、頑張ってリアルで話さなくても、仲間に入れてしまいます。その結果、いつまでたっても話す力はつかず、親友や彼氏・彼女ができなかったり、人づきあいが苦手で仕事が続かない若者が増えています。

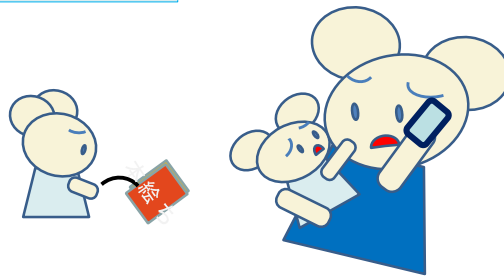
せめて中学の間はスマホは止めておきたいところです。

20

心配な「デジタルネイティブ」の将来

4 ない人間

1. 考えない
2. 我慢できない
3. がんばれない
4. 思いやれない



考えない→ すぐに検索してしまう。

数学の問題や、俳句を検索したりする
すぐに検索するのでいつまでも覚えられない。

我慢できない→ 前頭前野の障害 すぐにリセットしたくなる

がんばれない→ ドーパミン神経の障害(機能低下)

好きなこと、やりたいことがなく、がんばれない

思いやれない→ 社会性の発達が阻害され、対話が苦手。共感性が低い。

スタンプが便利で、つながる努力をせずに済む。

21

保護者にできる、スマホ・ゲーム障害対策

予防が最も大切！

- ・親同士で協力して極力持たすのを遅らせよう。
1人でよいからスマホを与えるのを遅らせるママ友を作ろう！
スマホ買ってとせがまれても、
「〇〇さんと約束したし、迷惑がかかる」と断れる
- ・家族全員に、スマホ・ゲーム障害に関する情報提供をしよう。
(祖父母に用心！無警戒な人が多い)
- ・外で・リアルで・対面で遊ばせよう！
- ・安全確認は子ども携帯で可能。
- ・すでに持っている子は**他の家の迷惑**を理由に時間制限を
(ペアレンタルコントロール) スクリーンタイムなど



23

学校・保護者にできる、スマホ・ゲーム障害対策

- ・電子メディアに敏感な子どもへの合理的配慮を

【保護者の方へ】

脳が敏感な子どもの場合、1日数時間と言う短時間でも、イライラして落ち着かなくなり、成績も下がります。発達障害と間違えられることもあります。

また、発達障害の子供はタブレット・スマホに非常に弱いことが分かっています。

そのような場合には学校のタブレットは学校のみでの使用とし、家に持ち帰らず、学校で預かってもらうこともできます。同時に個人用のスマホは持たせるのを遅らせることが大切です。

政府は子どもの個性に合わせた教育を推進しています。タブレットの害が心配な保護者には医師の意見書を出すことで合理的配慮を求めることが可能です。



25

アウトドアキッズ (メーリングリスト)

子どもには外で遊んでほしい。雨の日は本を読んでほしい。
できるだけスマホ・ゲームを与えるのを遅らせて、子ども本来の成長を促したい。
そんな家族や教育・保健医療関係者のためのグループです。

私の方で、ごくたまに、これと思うネット記事をピックアップしてお知らせします。
スマホ問題に関する記事のシェアを上げるために、
(読まなくてかまいませんので)クリックをお願いします。
SNSでのシェアも歓迎です(*▽*)

氏名とメールアドレスを
お知らせ下さい。

アウトドアキッズ



<https://forms.gle/TayW7QH6QzPnfdMz6>



29

スマホ依存防止学会 アドバイザー講座

アドバイザーを目指す人もそうでない人も、共に勉強いたしましょう！



スマホ依存防止アドバイザーは、普通の人たちの自助・共助を実現するために、敷居の低い、子どもへの思いがあればどなたでもアドバイザーを目指すことのできる制度として生まれました。

半日間の研修・試験、およびレポート提出で認定アドバイザーとなることができます。また、アドバイザーになると、講演用スライドなどの提供を受けることができます。

【申込・問合せ先】 スマホ依存防止学会
digitaldementiakids@gmail.com

次回は2021年12月26日(日) オンライン実施

30