

A. 子供の弱い脳には 刺激が強いから!

まず覚えておいてほしいことは、子どもの脳は刺激に弱いということです。

強い刺激は「依存症」を引き起こします。依存症は「優先順位がおかしくなる病気」。ダメだとわかっているのにやめられない、そのことしか考えられない状態になることです。

「我慢するため」の脳の機能は20〜30代にかけて完成します。10代はまだ機能が弱く、依存症になる可能性が強いです。

☆スマホの刺激はテレビの4倍

Q. なんで子どもにスマホがダメなの?

テレビの場合、睡眠に影響が出るのは2時間、スマホは30分。それだけ刺激が強いということです。

スマホの刺激で脳が興奮すると眠りが浅くなってしまいます。睡眠不足は記憶力・集中力を下げてしまいます。

☆話す力の成長を奪う

「文章なら伝えられるのに、話すのは苦手」という人はいませんか?

小学校高学年から、家族以外と交流を広げ「話す力」を養う時期がはじまります。「LINE」では、その力は育ちません。実際、人づきあいが苦手な仕事が続かない、という若者が増えています。

お父さんお母さんと考えよう 子どもにスマホが ダメな理由って? 「スマホ脳」にならないために



プレゼントクイズ

大人のギャンブル依存症と
子どものゲーム依存症、
どっちが回復しにくい?

答えは
こちら→

特設ページからクイズに答えよう!
正解すると、学会推薦図書プレゼント
のチャンス(先着順)

監修
はらだメンタルクリニック院長
スマホ依存症防止学会世話人
原田久

保護者の方へ スマホを持たせるのを 遅らせよう

脳が敏感な子どもの場合、1日に数時間という短時間のスマホでもイライラして落ち着かなくなり成績が下がります。発達障害と間違えられることもあります。また発達障害の子どもは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でのみ使用とし、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。スマホの害が心配なお子さんの保護者には医師の意見書を学校に出すことで合理的配慮を求めることが可能です。詳しくは専門医までご相談ください。

詳しくは、スマホ依存防止学会(PISA)

<https://uruuishishunki.wixsite.com/mysite-1>

- ・スマホ依存防止学会(PISA)認定アドバイザー講座
- ・ESS とリセットプログラム学習会
- ・すぐに使える動機づけ面接(スマホ対策編) など実施中

<https://uruuishishunki.wixsite.com/mysite-1>



e.com/mysite-1