



## 【 医師から見た子どものネット依存（教育講演会） 】

○ 今日は、学習参観と、PTA教養委員会主催の教育講演会を行いました。多くの保護者の皆様に参観・参加していただき、ありがとうございました。



○ 教育講演会では、富山大学学術研究部医学系准教授の山田正明先生から、上記のテーマで話をいただきました。「ネット依存」の特徴、脳への影響、対策等、大変分かりやすく、切実感を伴う内容で、私も保護者の方も真剣に聴くことができました。私が印象に残った幾つかのことを書きます。

- ・「依存物」の特徴は、「楽しい」「疲れない」「飽きない」の三つである。「娯楽のネット」は、これに相当する。例えば、「野球」は、「楽しくて飽きないけど、疲れるので、「依存物」でない。
- ・ネット等を楽しみ続けると、「光や映像を見ているので、我慢する力が衰える。」「他のことに関心がなくなり、生きる意欲が低下する。」などの影響が出る。
- ・ネット依存する子供は、依存物がないとイライラしたり、不安感に陥ったりする。よほど我慢して制限しないと、普通の生活ができなくなる。
- ・スマホを一日4時間以上使う子供は、いくら勉強しても、テストの点数は上がらない。全く勉強しない子供よりも点数が低い。
- ・対策として、「ネット依存の危険性を認識すること」、「ネット利用時間は2時間までとし、毎日しないこと」、「親のネット時間を減らし、家族の会話を大切にすること」である。
- ・ネット依存する子供は、「子供自身のネット時間」以上に、「親のネット時間」に要因がある。親のネット時間の長い子供はネット依存になりやすい。また、「家庭での約束事が決められていないこと」も、大きな要因となっている。

○ このような話を聴いて、大人のパチンコや飲酒と同様、ネット依存とは**脳を破壊する恐ろしい**ものであると同時に、**親の生活や子供との関わり**が大きいのだと、改めて認識しました。そして、定期的にこのような話を聴いて、一度生活を振り返ることが大切だと思いました。