

令和4月6月1日

メディアコントロール通信

今日は「メディアコントロールデー」です。定期テストⅠまで2週間となります。この2週間はメディアコントロールウィークと位置づけて、計画的に勉強を進める2週間にしましょう。勉強を効率的に行うためには、メディアから離れ、集中力を高めることが大切です。気が付けばスマホを手にしていたり、テレビに目が向いていたり、無意識の行動として動いてしまわないように気を付けてくださいね。

保護者の皆様におかれましては、日頃の学校の様々な活動へのご理解とご協力に感謝申し上げます。定期テストの範囲は公表されていますので、提出物やテスト勉強のポイントをお子さんと一緒にご確認していただき、計画的に学習に取り組むよう、お声かけをよろしくお願いいたします。

【チャレンジコース（自己目標）】

チャレンジコース(自己目標)				
1	2	3	4	5
朝から寝るまで ノーメディア	学校から帰ったら ノーメディア	夜だけ ノーメディア	メディアは 1時間まで	メディアは 2時間まで
時間の使い方を 考えて生活をしま しょう。	学習や趣味に時 間を使いしましょ う。	食事中は家族と コミュニケーション を楽しみましょう。	気分転換や情報 収集にメディアを 活用しましょう。	番組や時間を決 めて取り組みま しょう。

【5月の目標達成状況】

チャレンジカードの達成度は、自分で決めた目標に対して

取り組むことができた、またはおおむねできた：○

努力しようとしたが誘惑に負けた：△

取り組むことができなかった：×

達成度	○	△	×
1年生	61%	30%	9%
2年生	51%	32%	17%
3年生	79%	16%	5%

目標達成状況を見ると、各学年で取り組み具合に差があります。3年生のように自分で決めた目標を達成できるよう、1・2年生もメディアコントロールできる力を付けていきましょう。

今回は次のページに、ゲームやネットがもたらす悪影響についての資料を載せましたので、ゲームやネットの使用について改めて考えてみてください。

ゲームやネットが前頭葉の機能を低下させる！

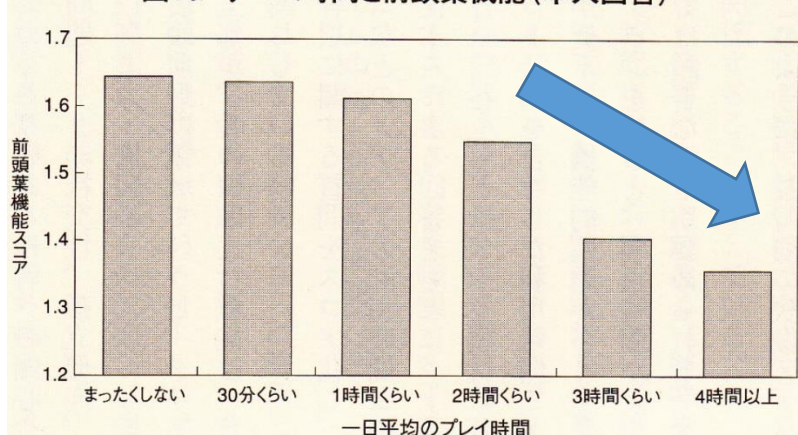
人間が人間である一番のゆえんは、前頭葉、中でも最も前側に位置する前頭前野の発達にあると言われています。前頭前野は、他の脳の領域と比べて非常に多くの時間を必要とし、大人になるまで発達し続けます。前頭前野は、対象を選択し、注意を維持し、目的をもった行動を行っていくとともに、様々な情報や情動を統合し、決断を下し、危険を回避し、行動をコントロールしていく、まさに「理性の座」というべき機能を担っています。

ある調査では、ゲームやネットを長時間やる子供たちと、そうでない子供たちを比べると、ゲームやネットを長時間やる子供たちの方が、以下の12項目が統計的に有意に高い割合にあると示されています。

- ①「あまり考えずに行動したり、危険なことをしてしまったり」慎重さの欠如。
- ②「イライラしやすく、かっとなると暴言や暴力になってしまう」爆発性。
- ③「じっと座っていることができず、たえず動きたがる」多動、抑制欠如。
- ④「怒ったり、泣いたり、感情の波が激しい」気分易変性。
- ⑤「反省するのは苦手である」自己反省力の低下。
- ⑥「飽きっぽく計画的に物事ができない」無計画、持続的努力の困難。
- ⑦「気が散りやすく、よそ見、忘れ物、ミスが多い」注意散漫。
- ⑧「自分の興味のあることには集中する」関心の限局性、固執性。
- ⑨「人付き合いや集団は苦手である」非社交性、孤立傾向。
- ⑩「一方的に話したり、場違いな発言や行動をしてしまったり」共感性、判断力の低下。
- ⑪「自分には特別なところがあると思う」自己中心性、責任転嫁。
- ⑫「何事にも気力がなく、興味ややる気がわからない」無気力・無関心。

これら項目に関する質問をスコア化し、平均得点を求めて「前頭葉機能スコア」とし、ゲームなどのメディア利用時間との関係をグラフにしたものを示します。図19が生徒本人による回答をもとに十項目より算出したものです。

図19 ゲーム時間と前頭葉機能(本人回答)



グラフを見ると、ゲームプレイ時間が長くなるにつれて低下が目立ち始め、三時間、四時間以上の子供では、顕著な前頭葉機能の低下がみられることが分かります。