



タイムスケジュール

- 1: スマホと学力
- 2: スマホと睡眠
- 3: スマホと脳の発達
- 4: スマホ・ゲーム依存と対策
- 5: Q&A

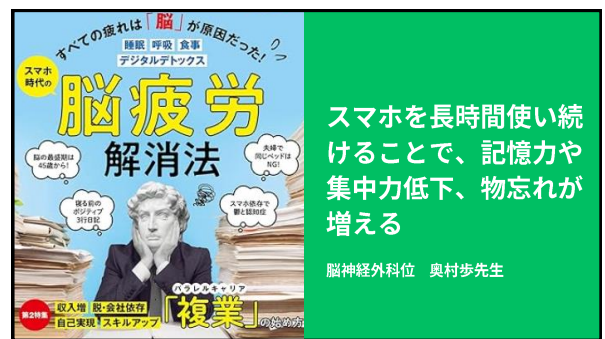
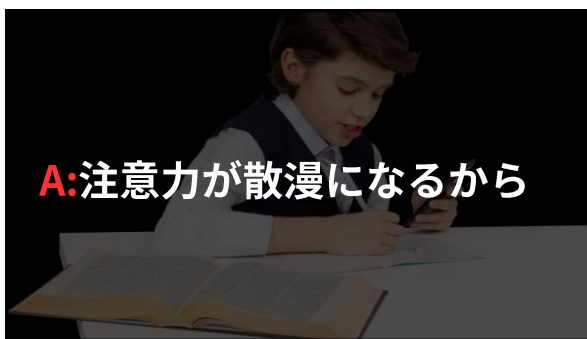
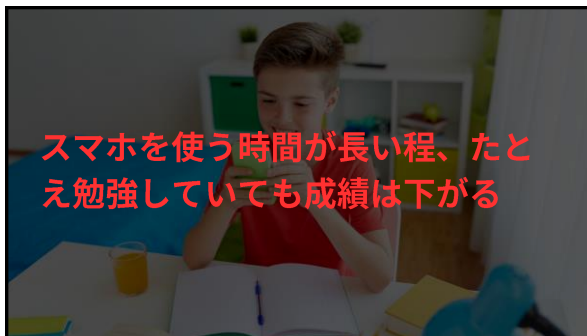
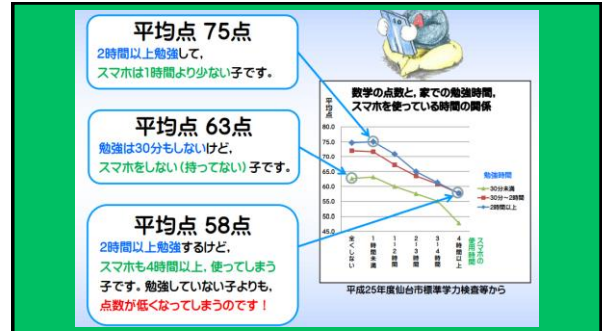
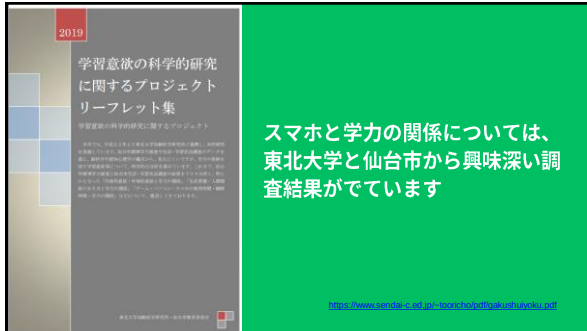
自己紹介

- 理学療法士（20年）
- 病院勤務8年
- 心と体のケアサロンSEREN 代表
- 感情リリースを中心とした整体及びオンラインセミナーで活動中

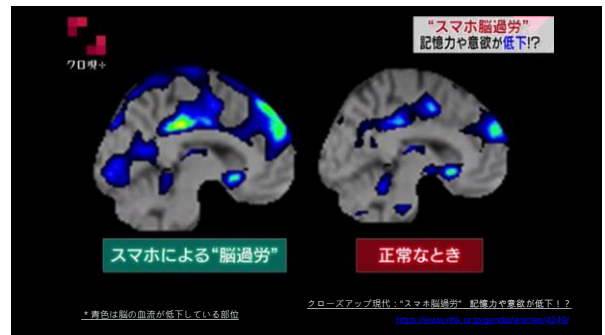


学力とスマホの関係





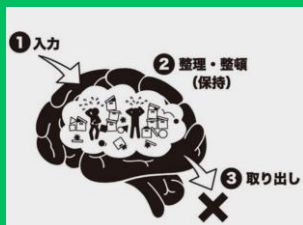
スマホによる脳疲労の実際の画像を捉えたものがこちら



スマホを長時間見ること、脳全体の血流が低下してしまうのですが、その理由は…

脳がゴミ屋敷になっている

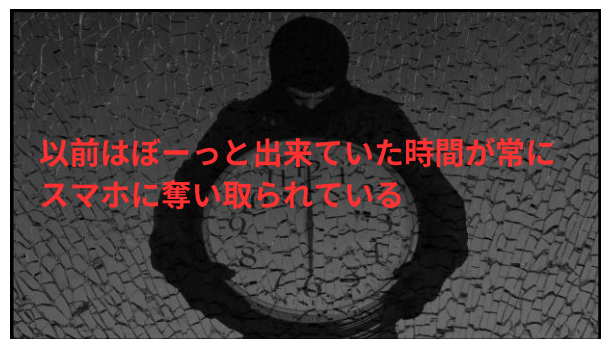
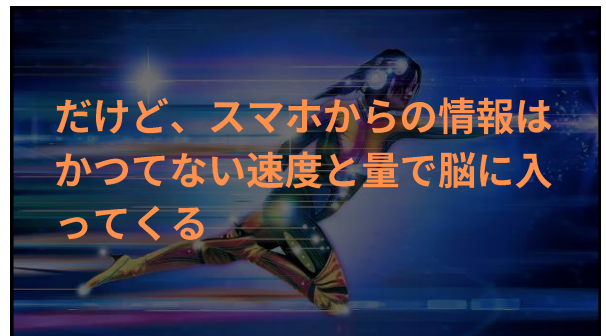
脳の情報処理過程

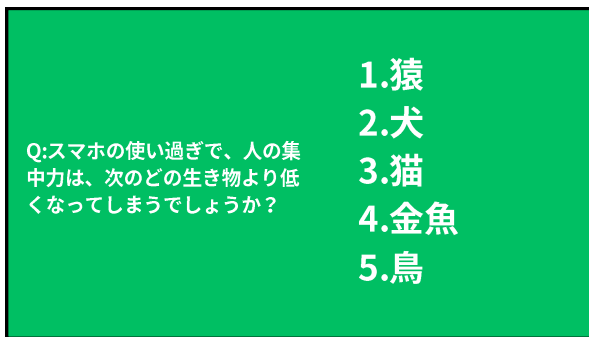
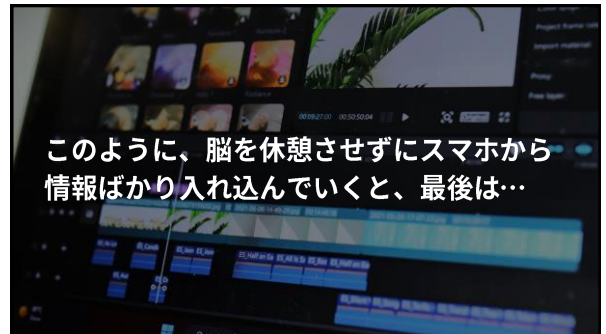
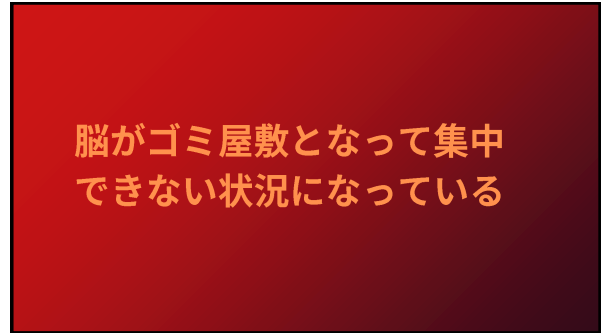
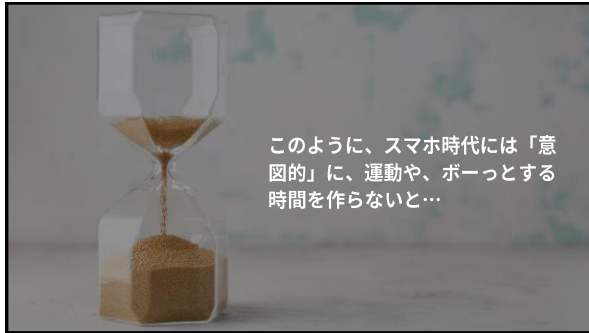


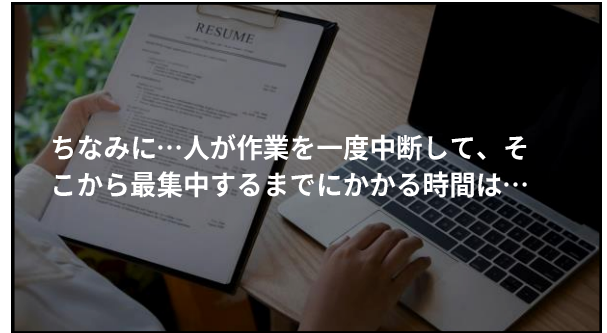
脳に入った情報は、いったん寝かせて整理整頓されることで、取り出して知識として使用できるようになる

DIME 20248月号 脳機能解析法より

私達は普段、入ってきた情報をいったん整理整頓して使えるようにしている。その大事な過程が…





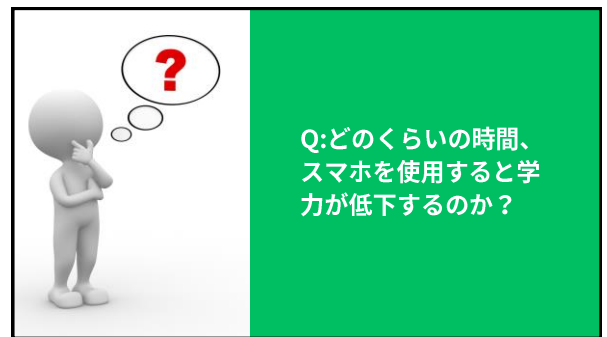
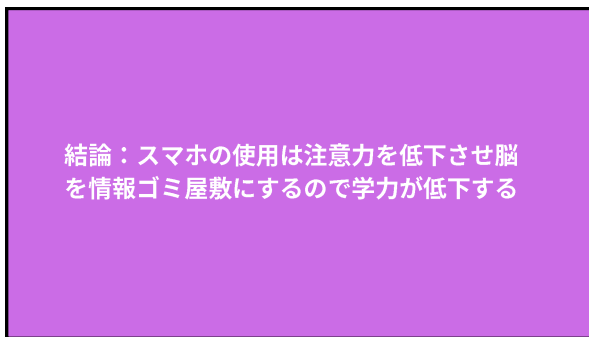


The Cost of Interrupted Work: More Speed and Stress

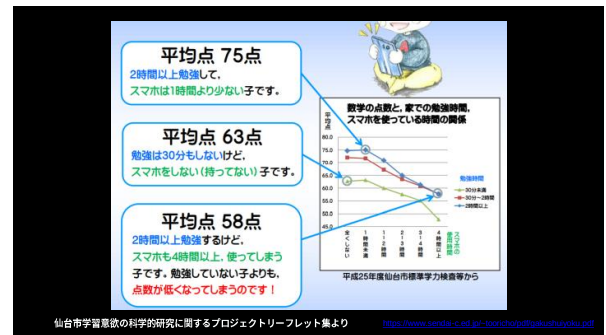
Gloria Mark
Department of Informatics
University of California, Irvine
Irvine, CA, U.S.A. 92697
gmark@ics.uci.edu

Daniela Gudith and Ulrich Klocke
Institute of Psychology
Humboldt University
Berlin, Germany
daniela.gudith@gmail.com, klocke@rz.hu-berlin.de

- ・カリフォルニア大学アーバイン校のグロリア・マーク教授による研究
- ・人は一度集中力が途切れると、元のタスクに再び集中するまでに平均23分15秒かかることがわかった



1時間未満



対策は？

1. スマホの使用時間を減らす・制限をかける
2. 脳を休ませるデフォルトモードネットワークを意図的に生活に取り入れる

日常に溢れているデフォルト
モードネットワーク



散歩、リズム運動、通勤の車など…



その意味で、現代通学の「徒歩」が少なくなった事は、いろいろな意味で残念ですね…



- ・勉強中はスマホを別の部屋においておく
- ・日常にリズム運動を取り入れる
- ・意図的に脳を休ませる（プチ瞑想）

などの対策は必要かなと思います。もちろん、そういう事を教えることも

朝日新聞デジタル > 記事

中学部活動「ヒップホップ禁止令」生徒ら泣いて抗議 専門家も疑問

編集委員・森下香枝 2024年6月12日 11時30分（2024年6月17日 15時18分更新）

どこまで事実かは不明ですが、スマホがあふれた現代では、ダンスは求められているのかもしれない…

スマホと睡眠

結論：スマホは人間にとって貴重な成長、休息、回復である睡眠に影響を与える

睡眠の役割

- ① 身体疲労の回復
- ② 脳疲労の回復
- ③ 自律神経の調節
- ④ 成長ホルモンの分泌



睡眠とスマホの関係については、平成26年度に文部科学省が興味深い調査をしています



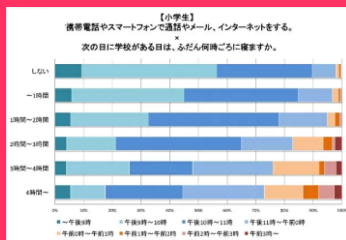
平成 26 年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」
—睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との
関係性に関する調査—

資 料 編

図表 04 Q20 ある人は、最も遅くまでQ20のA～D（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等）のいずれかをするのはありますか。

学年	しない	A（テレビ）	B（ゲーム）	C（携帯電話）	D（パソコン等）
小学生	20.0%	35.0%	25.0%	15.0%	5.0%
中学生	10.0%	20.0%	30.0%	25.0%	15.0%
高校生	5.0%	10.0%	20.0%	35.0%	30.0%
大学生	2.0%	5.0%	10.0%	40.0%	43.0%
社会人	1.0%	2.0%	5.0%	30.0%	62.0%
その他	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

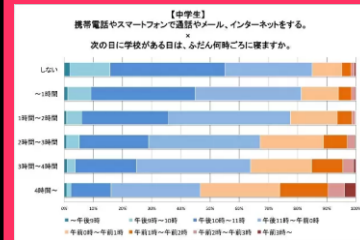
スマホを長く使う程、睡眠時間は少ない



ケータイ・スマホでメールやインターネットを「しない」という子どもは、5割以上が午後10時までに就寝

「4時間以上」している子どもで、10時までに寝る子は2割未満

https://kids.gakken.co.jp/parents/parenting/watanabe_datechildsmarphone06より転載



ケータイ・スマホでメールやインターネットを「しない」「1時間未満」「2時間未満」の子どもは、ほぼ8割が午前0時までに寝ている

・「4時間以上」している子どもは、0時を超えて寝る子が5割を超えている

https://kids.gakken.co.jp/parents/parenting/watanabe_datechildsmarphone06より転載

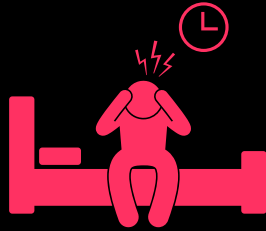
実は、睡眠を削ってまでスマホを見るって、かなり危険な事なのです…

*後ほど説明します

睡眠不足が心と体に与える影響は…？



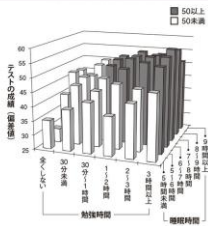
- ・慢性疲労
- ・集中力低下
- ・判断力低下
- ・成長ホルモン分泌低下
- ・自律神経失調
- ・作業効率低下
- ・不定愁訴
- ・起床障害 など…



スマホと睡眠と学力の関係には、さらにとっても興味深い調査が行われています



スマホを全く使わない子



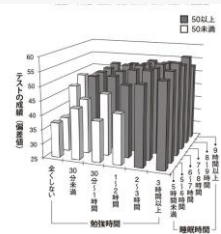
グラフの右奥側…勉強をたくさんして、たくさん寝ている子どもたちほど、学力が高い

縦軸：テストの成績 横軸：勉強時間 実行さ：睡眠時間

棒グラフの色分け
・偏差値が50以上は灰色
・偏差値50未満は白色

川島隆太：スマホはここまで脳を壊すか
<https://president.jp/articles/-/>

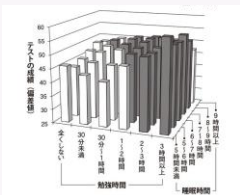
スマホ使用が1時間未満の子



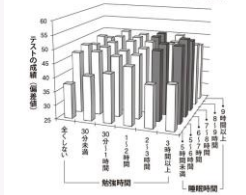
スマホ使用1時間未満の子は偏差値50以上の割合が高い

*家庭の経済的理由、意欲力が強い子どもが多いことが考えられると研究者は考えているが、実は適度なスマホ使用は学習にいい可能性もあるということ

スマホ使用が1～2時間未満

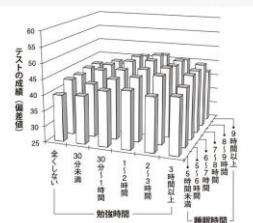


スマホ使用が2～3時間



スマホ使用1時間未満をピークに学力はどんどん下がっていく

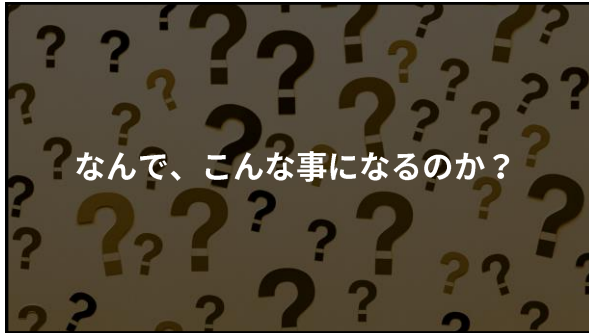
スマホ使用3時間以上の子



偏差値50以上の棒が1本もない。スマホを1日3時間以上使用すると…

- ・どれだけ勉強しても
- ・睡眠をしっかりとっても

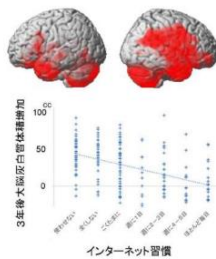
成績が平均未満になるということ



よくある間違い

スマホを使っているから、睡眠や学習時間が少なくなって学力が低下している訳ではない

インターネット利用時間と3年間の脳発達の関係



仙台市在住5歳～18歳の224名の3年間の脳発達をMRIを用いて計測

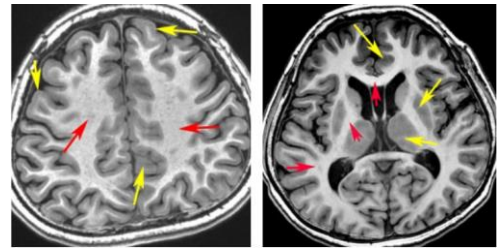
インターネット習慣が多い小児は3年後の広範な領域で大脳皮質(神経細胞層)の体積があまり増加しない

最初の時点では、インターネット習慣が多いものほど脳が小さい訳でない

インターネット習慣

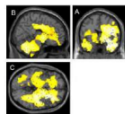
Takeuchi et. al. Human Brain Mapping 2018

<https://www.mojikatsui.or.jp/wp-content/uploads/2021/03/1d1f3ab9ea9036c31f5b61702dca7651f.pdf>



黄色い矢印が灰白質（灰色に見える）、赤い矢印が白質です（白く見える）

インターネット利用時間と3年間の脳発達の関係



仙台市在住5歳～18歳の224名の3年間の脳発達をMRIを用いて計測

インターネット習慣が多い小児は3年後の広範な領域で白質(神経線維層)の体積があまり増加しない

最初の時点では、インターネット習慣が多いものほど脳が小さい訳でない

インターネット習慣

Takeuchi et. al. Human Brain Mapping 2018

<https://www.mojikatsui.or.jp/wp-content/uploads/2021/03/1d1f3ab9ea9036c31f5b61702dca7651f.pdf>

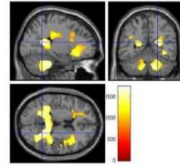
つまり、子どもが毎日スマホ使
うと脳の発達をかなり抑制し、
3年で大脳全体の発達を止めて
しまうということ

東北大学 川島隆太教授

ちなみに、スマホの使い過ぎは成人の脳にも影響を与えるようです…



インターネット利用時間と脳の関係(成人)



東北大学在学平均20.7歳の1152名(男性666名)の学生(全員右利き)の脳形態をMRIを用いて計測

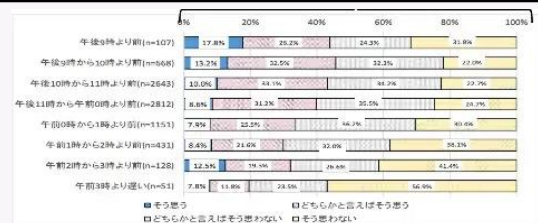
インターネット依存傾向質問紙(Young, 1996)を用いて、依存傾向を定量評価

インターネット依存が強い学生は、
① 自尊心が低く、不安・抑うつ傾向が高い
② 共感性や情動制御能力が低い

前頭・基底核の周辺白質のほか、
側頭葉・白質・島・脳梁(splenium)
脳大部における負相関

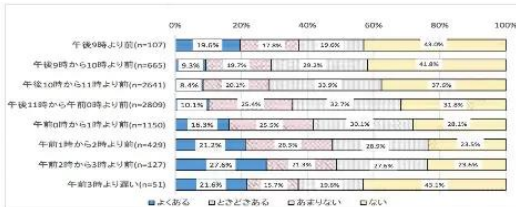
Takeuchi et al. in preparation
<https://www.mri-katsui.jp/vp/wp-content/uploads/2021/03/1d3ab/aea9036c315b61702dca7651f.pdf>

さらに、睡眠不足と共感性についてもH26年度の文部科学省の調査で興味深いデータがあります



おおむね就寝時刻が早いほど「自分のことが好きだ」と思う割合が高い

https://kids.gakken.co.jp/parents/parenting/watanabe_datechildsmartphone06/



就寝時刻が遅いほど、イライラすることが「よくある」「ときどきある」の割合が高くなる

https://kids.gakken.co.jp/parents/parenting/watanabe_datechildsmartphone06/より転載

就寝時刻が遅くなると、イライラしたり自尊心が低くなったりと、心の健康に悪い影響が出ること

対策は？

- 寝室にスマホを持ち込まない
- 寝る前は明かりを下げる
- ブルーライトカットのシート

スマホとゲーム と依存性

学力は下がるし、睡眠不足になるし、心理的にも影響でるし、脳の発達にまで影響を与えるのに…

そして、恐らく子どもも、大人も健康には良くないというのは感覚的に分かっているはずなのに…

どうして私達はスマホを手放す事ができないのか？

A:スマホやゲームがわざと依存するように作られているから

中学生のスマホ利用の実態

動画視聴(84.3%)

ゲーム(76.4%)

コミュニケーション(75.3%)が上位

勉強等は40.9%

内閣府：令和元年度 青少年のインターネット利用環境実態調査調査結果
(概要)

特にスマホを使ったゲーム（ソシャゲ）は依存性が高いと言われていて、また他人と比較するSNSの利用も心理的な影響が大きいと考えられている



依存しやすいものの特徴

1. 気持ちいい
2. 飽きない（新規性）
3. 無限性
4. 簡単で確実
5. 一見すると安全



ですが、これらよりも最も危険で最も大切な依存の要素は…

楽

2つ以上□の場合、スマホ依存の可能性があります

あなたも「スマホ依存」!? チェックリスト

- ☐ 家でも職場でもすぐにスマホを手にとれる状況になっている。
- ☐ 疑問があるときにスマホで検索する。
- ☐ メモ代わりにスマホで写真やスクショを撮る。
- ☐ 家にスマホを忘れると不安で仕方ない。
- ☐ 目的もないのにメールやサイトのチェックをスマホでする。
- ☐ 店選びの基準は、自分の直感や知人の紹介よりネットの評判を信じる。
- ☐ スマホの着信音やバイブの「空耳」が聞こえることがある。
- ☐ 毎晩、就寝直前までスマホを操作している。

DIME 2024 8月号 脳疲労解消より

恐らく、スマホに依存していない人は
大人も子どもも含めて、ほとんどいま
せん…



Q: そもそも、依存とは
どういうメカニズムで起
こるのか？

A: ドーパミンが簡単にすぎる

ドーパミンとは？

- 報酬ホルモン
- 幸せ3大ホルモンの1つ
- セロトニン、オキシトシン、ドーパミン
- 目標を達成するためには必要不可欠



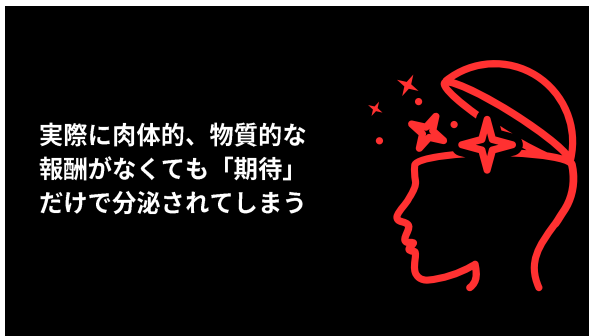
ドーパミンが出やすい時

- 楽しい事をしている時
- 目的を達成した時
- 他人に褒められたとき
- 報酬を得られると予想されるとき
- 美味しいごはんを食べている時
- セックスで興奮しているとき
- 運動時
- 新しいことを知る時
- ご褒美が予測される時
- ランダムエラーによる成功報酬（7割くらい）
- など…



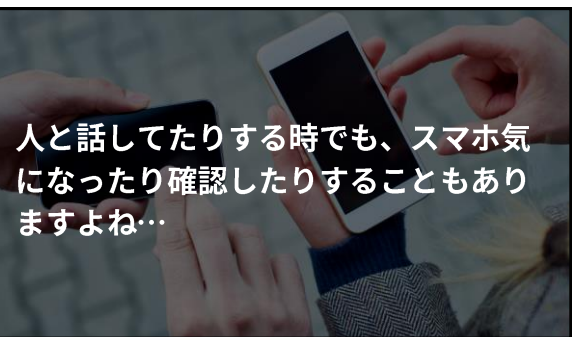


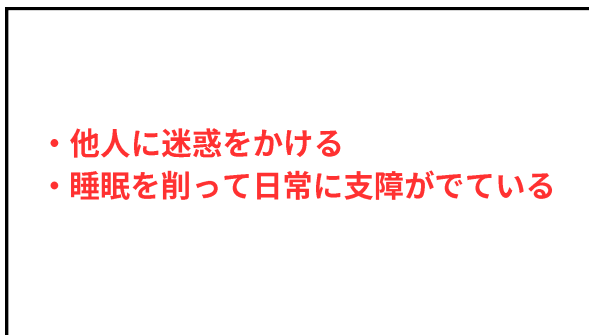
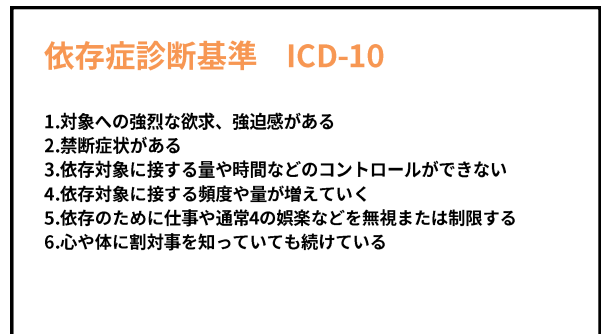
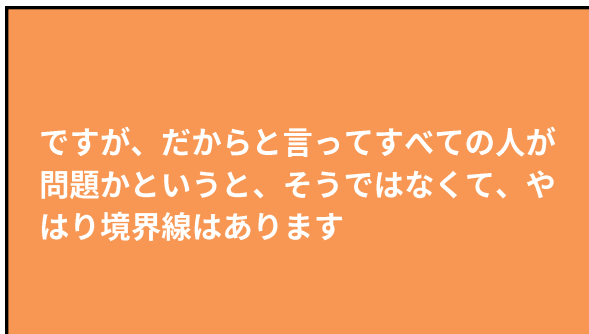
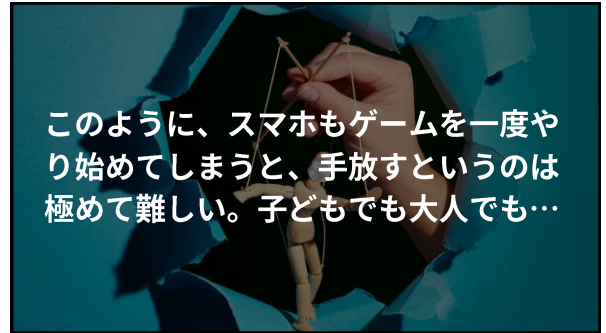
一見すると人生においてプラスになるドーパミンですが、本当の恐ろしさは…

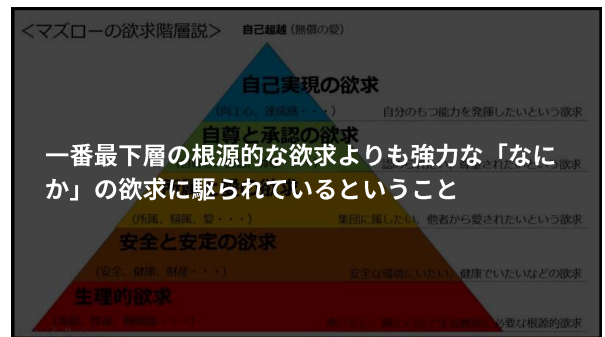
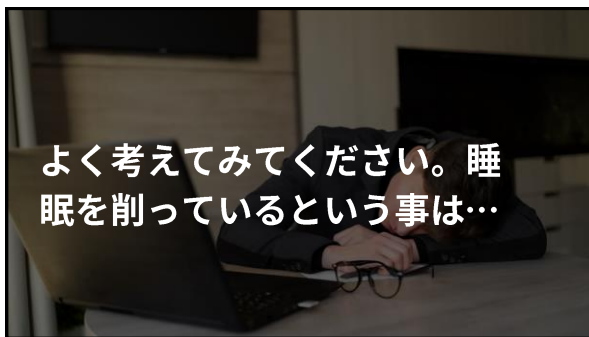
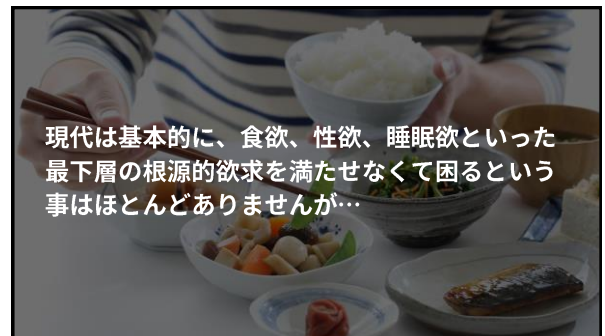
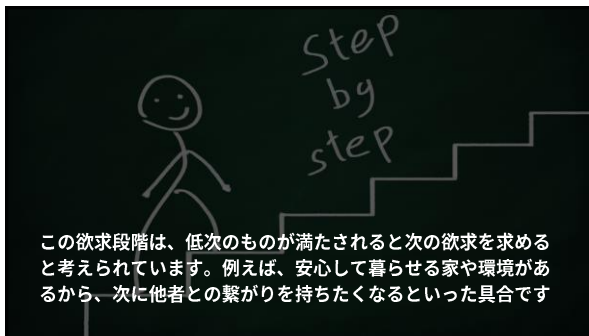
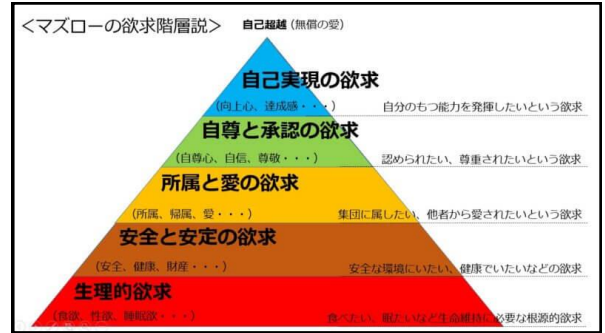
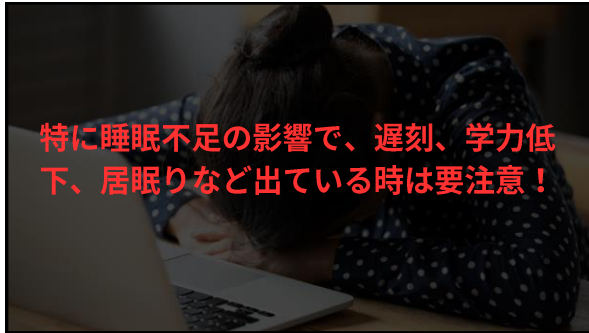


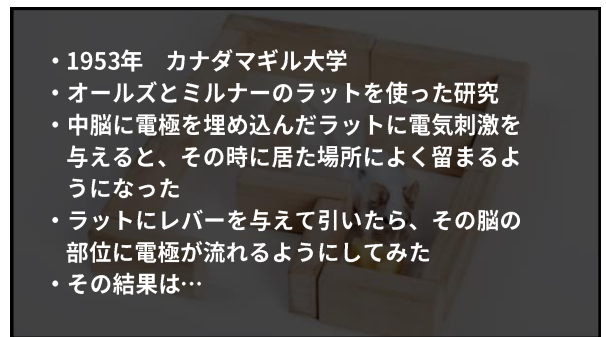
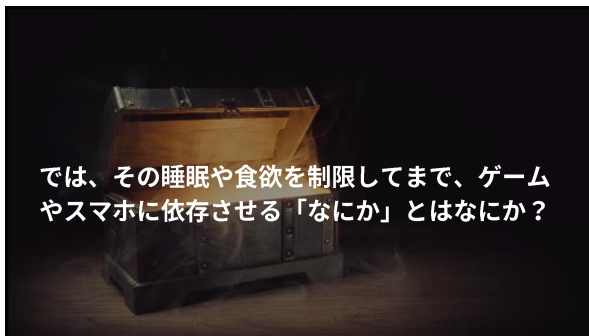
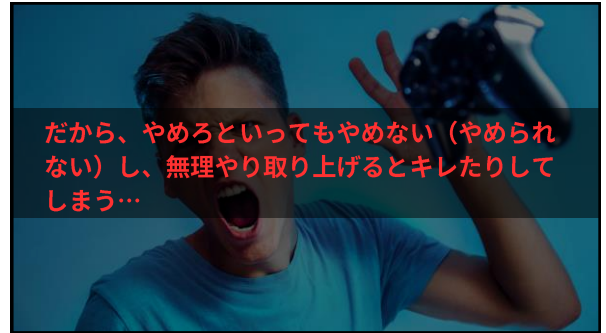
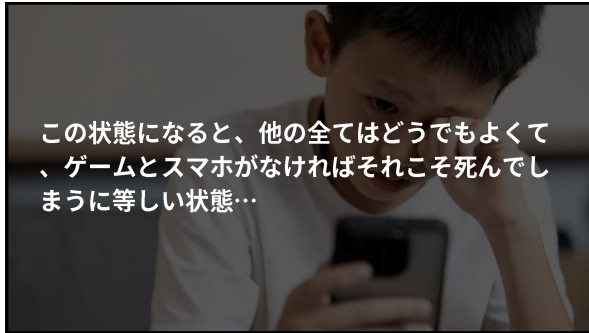
オンラインゲームの依存性の仕掛け

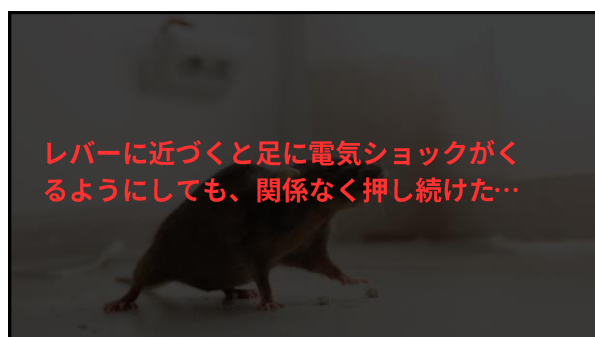
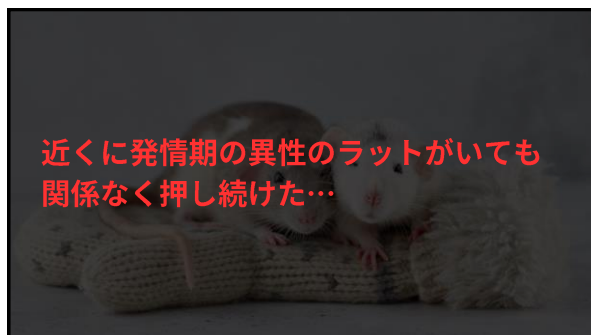
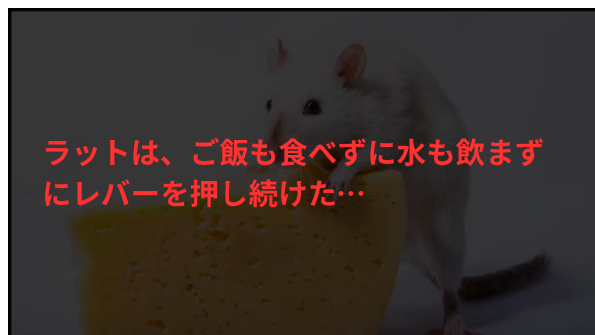
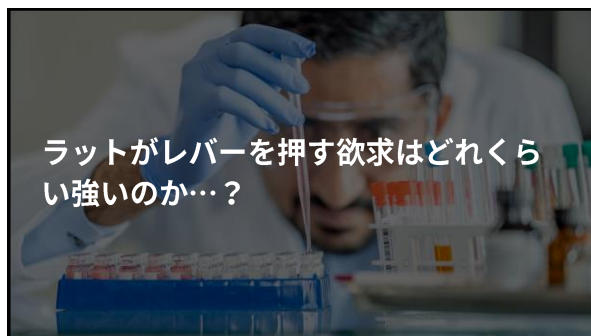
- ・ 敵を倒す
- ・ より優れた武器を獲得
- ・ 定期的なアップデート
- ・ ガチャ報酬
- ・ オンライン対戦によるランダム性
- ・ 1日のはじまりのプレゼント











通常、ドーパミンは、苦しいことに耐えた時によく出るようになっているが…簡単にドーパミンが出ると簡単に依存してしまう

だけど、結局それってラットの話でしょ？

24歳のうつ病患者への治療で脳に電極を9つ埋めて、快感を感じる部位を特定

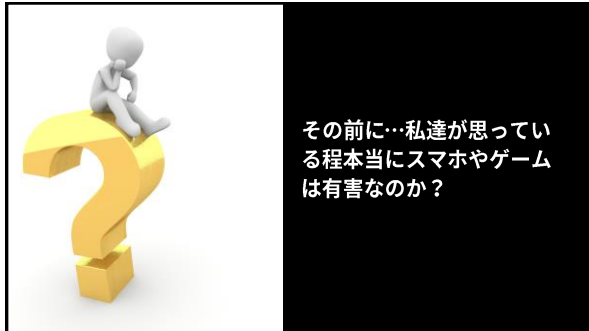
その患者に自分で電極を刺激することができるようにボタンを手渡した

すると、その男性はラットと同じように激しくボタンを押し始めた…

まるで、現代の子どもがビデオゲームに夢中になるように…

つまり、睡眠や食欲を犠牲にするほどの依存になるとそこから抜け出すのは極めて難しい…

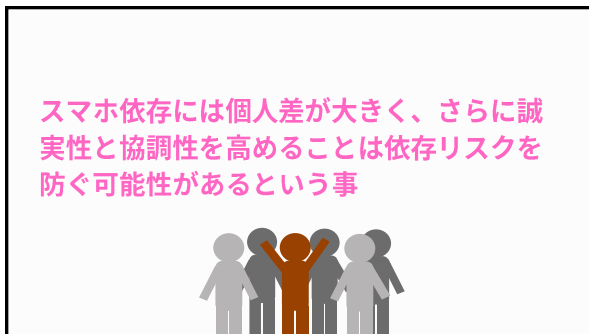
じゃあ、どうするの？



Smartphone Addiction Among Undergraduates: Roles of Personality Traits and Demographic Factors

Original research | Published: 12 August 2020
Volume 27, pages 579–597, (2022) [Cite this article](#)

- 494人の大学生を対象
- 個人の性格特性がスマートフォン依存症を予測するかを調査
- 協調性と誠実性が高い人は依存しにくい
- 神経質な人は依存リスクが高い事が判明



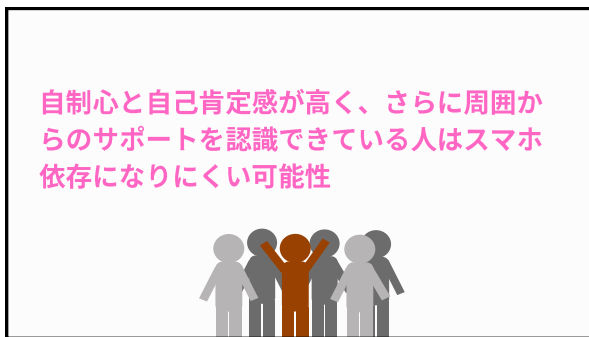
The unique role of smartphone addiction and related factors among university students: a model based on cross-sectional and cross-lagged network analyses

[Cunjia Liu](#)

RMC Psychiatry 23, Article number: 883 (2023) | [Cite this article](#)

3795 Accesses | 4 Citations | [Metrics](#)

- 大学生1564人を対象に調査
- 全体として、自制心、自尊心、社会的支援の認識、学業の燃え尽き症候群が、大学生のスマートフォン依存に影響を与える主要因として特定



Self-Esteem and Problematic Smartphone Use Among Adolescents: A Moderated Mediation Model of Depression and Interpersonal Trust

[Chen Li](#)¹ [Dong Liu](#)² [Yan Dong](#)^{1*}

¹ Department of Psychology, Renmin University of China, Beijing, China
² School of Journalism and Communication, Renmin University of China, Beijing, China

- 中国の中学生637人を対象
- 自己肯定感の低さがスマホ依存のリスク要因である事が判明
- スマホ依存は対人信頼によって緩和される可能性

これもまた、自己肯定感の高さと周囲のサポートがスマホ依存のリスクを減らす可能性を示唆しています



The associations between smartphone addiction and self-esteem, self-control, and social support among Chinese adolescents: A meta-analysis

Yueming Ding^{1†} Xiao Wan^{1†} Guangli Lu^{2*} Haitao Huang²
Yipei Liang² Jingfen Yu¹ Chaoran Chen^{1*}

¹ Institute of Nursing and Health, School of Nursing and Health, Henan University, Kaifeng, China
² Institute of Business Administration, School of Business, Henan University, Kaifeng, China

- 56件の研究、延べ42300人のデータをメタ分析
- スマートフォン依存と自尊心、自制心、社会的支援との間には強い関係があった。

自制心はスマホ使用で下がるとも言われていますが、やはり自己肯定感と周囲のサポート体制は1つ大きなカギとなりそうです



ちなみに、オックスフォード大学が行ったこんな大規模な研究もあります



A Multiverse Analysis of the Associations Between Internet Use and Well-Being

Volume 5, Issue 2, DOI: 10.1037/tmb0000127

by Matti Vuorre and Andrew K. Przybylski

last released
3 months ago

- 2006年から2021年にかけて、168カ国の2,414,294人を対象に、モバイルインターネットアクセスを持つか、または積極的にインターネットを使用している人の心理的健康を調査
- 結果は、84.9%で幸福度の高さを関連していた

スマホ、ネット=悪い…のではなく、使い方や個人因子を考慮する必要がありますね



確かに、スマホとネットだけなら、知識や情報を得る上では人生においてはプラスになる影響も多いでしょう



GIGAスクール構想

ひとことで言うと

児童生徒1人1台端末、および高速大容量の通信ネットワークを一体的に整備し、公正に個別最適化された学びを全国の学校現場で持続的に実現させる構想

特にこれからの時代は、ICTを使えないとそもそも仕事にありつけない可能性もあるし、これまでの「学力」も意味をなさなくなってくるかもしれないので…

ソフト	デジタルならではの学びの充実	指導体制	日常的にICTを活用できる体制
デジタル教科書・教材など良質なデジタルコンテンツの活用促進 教科等ごとにICTを効果的に活用した学習活動の例を提示 ドリルなど先端技術を活用した実証を充実		ICT活用教育アドバイザーによる説明会・ワークショップの開催 ICT支援員は4校に1人程度配置（2022年度まで） ICT支援員など企業等の多様な外部人材の活用促進	

HOW

知識はスマホで仕入れて、それをどう活用するか？という能力も確かに大事な気はします

では、特に深刻な問題を引き起こすとされている「ゲーム」ではどうでしょうか？



Time spent playing video games is unlikely to impact well-being

Matti Vuorre[†], Niklas Johannes[†], Kristoffer Magnusson and Andrew K. Przybylski[†] ✉

Published: 27 July 2022 <https://doi.org/10.1098/rsos.220411>

- ・オックスフォード大学の研究
- ・ゲームに費やす時間は心の健康には影響を与えていない可能性
- ・時間や量よりも質が影響を与えている。
- ・好きでやっている間は影響はないし、ポジティブな影響さえある可能性
- ・やらなければならないと感じていると悪影響

重要なのはゲームの量ではなく質です。プレイしなければならないと感じた場合、気分が悪くなります。ゲームが好きでプレイした場合、データはそれが精神衛生に影響を与えないことを示唆しています。

アンドリュー・K・プリズビルスキー教授

ただ、今回の研究は3000以上あるコンテンツの中の7つのゲームを調べただにすぎない。プレイヤーはゲームがどのような影響を与えるかを知りたいがっています。科学者も知りたいのです。親も知りたいのです。政府も知りたいのです。私も知りたいのです…



ゲームも悪い言い切るの今の段階では難しそうですね…

完結型<ソシャゲ

次は日本の研究をみてみましょう！



COVID-19パンデミック中の学校閉鎖後の子供と青少年のゲーム関連行動：横断的研究

山本直樹 医学博士、森本 吉郎 医学博士、木下 博久 医学博士、那崎 宏和 医学博士、本田純久博士、岩永 亮一郎 博士…すべての著書を見る

- ・長崎大の今村明教授（児童精神医学）らによる研究
- ・県内の小学4年～高校3年（10～18歳）を対象にアンケートを実施。4048人から回答
- ・日常生活よりゲームを優先する「ゲーム依存症」の傾向を示す子が282人、全体の約7%
- ・小学生7・3%、中学生7・5%、高校生6・1%
- ・男女別では男子8・1%、女子5・3%

ゲーム依存レベルまでなるのは、全体の1割にも満たないということ



この数字を多いという人も、少ないと言う人もいますが、大切なことは…

全体の1割に満たないくらい的人数なら、リスクの高い子を発見できて事前に予防できるのではないのでしょうか？

スマホ、ゲームがどれだけ悪いか？も大切ですが、どのような子が「依存」になりやすいのか？を知っておく方が重要かもしれませんね

- ・ 自己肯定感
- ・ 誠実性
- ・ 協調性
- ・ 自制心
- ・ 社旗的支援



次は実際にゲームをしている人達を対象にした研究もあったので紹介です



ネットゲーム依存者の実態と脱却要因
What Causes Internet Gaming Addiction?: The Current Situation and
How to Escape from Dependency

橋元良明 HASHIMOTO, Yoshiaki 大野志郎 OHNO, Shiroh 天野美穂子 AMANO, Mihoko

- ・ オンラインアンケート調査で、事前調査20,000票の内、条件に該当する1649票のデータ分析
- ・ 対象：高校生または大学生
- ・ ネットゲーム（ゲームアプリを含む）に現在熱中している、または過去に熱中していた（現在は熱中していない）ことが条件＊1時間以上が条件

実際にゲーム依存していた人の特徴

1. スマホでゲームをやっている
2. SNSを利用している
3. 日常で孤独感、劣等感を感じている
4. チャット機能を使って話している
5. 塾に通っている
6. ボランティア活動をしている
7. 友人、家族との人間関係に不満をもっている
8. 抑うつ傾向
9. 攻撃性が高い
10. 自己肯定感が低い

表 1.1.1 端末別のネットゲーム利用時間（利用者平均、分）

	家庭用据え置きゲーム機 (Nintendo Switch, PlayStation 4などでネットゲームをする時間)	家庭用携帯ゲーム機 (ニンテンドー3DS, PlayStation Vitaなどでネットゲームをする時間)	パソコンでネットゲームをする時間	スマートフォンでネットゲームをする時間	その他の機器でネットゲームをする時間					
	n	n	n	n	n					
全体	326	118.14	236	172.83	843	183.12	64	127.25		
男性	189	125.60	119	75.54	148	141.24	407	185.48	39	114.59
女性	137	107.85	118	80.81	88	91.39	436	200.25	25	147.00
高校生	138	115.12	111	82.20	86	122.72	362	212.08	27	181.89
大学生	188	120.36	125	74.61	150	122.61	481	179.18	37	87.41
非依存	244	112.23	161	72.82	164	112.78	665	182.94	36	107.19
依存	82	135.74	75	89.88	72	145.14	178	231.09	28	153.04

※赤字の数値は5%水準で有意差が見られることを示す（t検定）

スマートフォンにおいては依存傾向者が非依存者よりも50分ほど長く、平均およそ1日3時間50分のネットゲーム利用を行っていた。一方で、他の端末では非依存者と有意な差は見られなかった

表 1.1.3 その他のウェブ利用時間（利用者平均、分）

	ネット動画を見る (YouTube, Netflix, Amazon prime, dTV, Hulu, TVerなど)	SNSを利用する (LINE, Twitter, Facebook, Instagram など)	ウェブサイトを見る (ニュースサイト、プロ グ、まとめサイト、 ショッピングサイト、電 子コミックなど)			
	n	n	n			
全体	828	154.10	853	120.98	723	67.17
男性	408	158.16	409	90.84	354	60.06
女性	420	150.16	444	148.75	369	73.98
高校生	354	159.80	365	123.91	300	62.64
大学生	474	149.77	488	119.79	423	70.38
非依存	651	151.94	673	115.82	569	64.67
依存	177	182.05	180	140.26	154	76.40

※赤字の数値は5%水準で有意差が見られることを示す（t検定）

依存傾向者は SNS の利用時間が有意に長かった

	ネットゲーム上の仲間とのコミュニケーションのため	現実の友人とネットゲーム上で遊ぶため	新たな友達や知り合いをつくるため	うまく操作して他のプレイヤーから尊敬されるため	他のプレイヤーから得ている良い評価を維持するため	ネットゲームで相手を打ち負かすことが楽しいから
	n					
全体	874	31.2%	45.3%	23.3%	24.7%	18.9%
男性	426	39.9%	54.7%	29.8%	34.5%	27.5%
女性	448	23.0%	36.4%	17.2%	15.4%	10.7%
高校生	374	36.6%	46.8%	26.7%	27.5%	20.3%
大学生	500	27.2%	44.2%	20.8%	22.6%	17.8%
非依存	690	25.9%	42.6%	18.1%	20.1%	13.6%
依存	184	51.1%	55.4%	42.9%	41.8%	38.6%

依存傾向者は、新たな知り合いを作る、他のプレイヤーに対する優越感、現実逃避的な目的への該当率が特に高かった

コミュニケーション、新たな友達、尊敬されたいという項目の数値が大きいのは、やはり…

依存するような子は、自己肯定感が低く、周囲からのサポートを認識できていない可能性が高い（かもしれません）

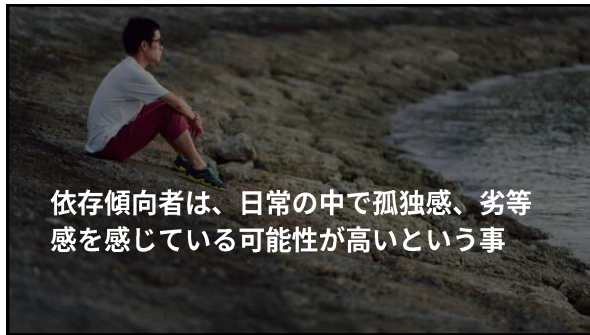


表 2.2.1 ネットゲーム内における行動

	n	チャット機能で顔見知りとは話さない相手と話す	チャット機能で顔見知りとは話さない相手と話す	ボイスチャット機能で顔見知りとは話さない相手と話す	ボイスチャット機能で顔見知りとは話さない相手と話す	ゲーム上で知り合いと対戦する	ヘッドマウントディスプレイでゲームする
全体	874	7.3%	7.6%	5.8%	4.0%	4.0%	2.8%
男性	426	9.2%	9.4%	7.0%	4.7%	4.7%	3.8%
女性	448	5.5%	5.5%	4.7%	3.3%	3.3%	1.8%
高校生	374	8.8%	10.2%	6.1%	4.8%	5.1%	3.7%
大学生	500	5.0%	5.0%	5.0%	3.0%	3.0%	1.0%
非依存	690	6.1%	6.7%	3.8%	2.2%	2.0%	1.7%
依存	184	15.8%	14.7%	13.0%	10.9%	11.4%	6.0%

※カイ二乗検定結果 *** p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05, n.s. 有意差なし

全体としては1割にも満たないものばかりだが、全ての項目において、依存傾向者は全項目2倍以上でチャットを使用

表 2.3.1 日常生活における行動

	n	友達やサークルなどのグループで活動している	塾に通っている	友人（カレシ）とよく遊ぶ	ボランティア活動をしている	テレビをよく見る	読書をよくする	アルバイトをしている
全体	874	11.5%	11.8%	18.2%	14.2%	37.0%	38.1%	85.2%
男性	426	6.8%	16.0%	18.2%	14.8%	36.8%	38.0%	86.7%
女性	448	7.8%	8.0%	18.1%	13.6%	37.1%	40.2%	83.6%
高校生	374	14.8%	19.3%	12.0%	12.0%	36.7%	40.9%	83.0%
大学生	500	19.0%	6.4%	24.0%	15.6%	37.2%	37.8%	88.4%
非依存	690	10.4%	9.1%	17.7%	15.0%	35.0%	40.0%	87.7%
依存	184	35.4%	22.3%	20.7%	19.6%	41.3%	35.9%	90.0%

※カイ二乗検定結果 *** p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05, n.s. 有意差なし

※残差分析（5%水準）の結果、有意に高いものを黒太字、有意に低いものを赤太字で表示。

依存傾向者は「塾に通っている」、「ボランティア活動をしている」割合が高い

表 2.4.1 対人生活満足度

	n	友人関係に満足している	家族との関係に満足している	日常生活に満足している	学校生活に満足している
全体	874	78.4%	79.4%	70.3%	64.8%
男性	426	78.9%	78.4%	70.0%	64.7%
女性	448	78.1%	80.4%	67.6%	62.9%
高校生	374	74.1%	77.0%	65.0%	59.0%
大学生	500	81.6%	81.2%	74.2%	68.4%
非依存	690	80.6%	82.0%	73.3%	68.6%
依存	184	70.1%	69.6%	68.7%	50.5%

※カイ二乗検定結果 *** p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05, n.s. 有意差なし

※残差分析（5%水準）の結果、有意に高いものを黒太字、有意に低いものを赤太字で表示。

依存傾向者は友人関係や家族関係において満足度が低い

表 2.4.2 心理傾向

	n	抑うつ	攻撃性	自己肯定感	セルフコントロール
全体	874	0.462	0.130	0.419	0.738
男性	426	0.277	0.166	0.360	0.751
女性	448	0.638	0.101	0.472	0.724
高校生	374	0.374	0.145	0.412	0.711
大学生	500	0.538	0.138	0.476	0.769
非依存	690	0.300	0.103	0.408	0.741
依存	184	0.600	0.130	0.471	0.641

※カイ二乗検定結果 *** p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05, n.s. 有意差なし

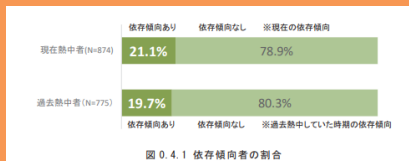
依存傾向者は抑うつ、孤独感、攻撃性、セルフコントロールが高く、自己肯定感が低い

やはり、自己肯定感はポイントかなと思います

ちなみに、この研究の興味深いところは、事前調査で条件をつけてゲームを実際にやっている人を対象にしているところ



20000票のデータの内、研究対象は1600名程度なので、約8%。さらに、その8%うち依存傾向者は…



ゲームに依存傾向になるのは、熱中している子どもの2割

ですので、実際のところ深刻なゲーム依存になる子の方が少ない

FACT

なので、やはり大事な事は、どのような子がゲーム依存のリスクが高いかを知っておいて、予防すること

ゲームに依存しにく人とそうでない人の特徴



ゲームに依存しやすい人の特徴

- ・ゲーム時間が長い
- ・ゲームに肯定的
- ・男性
- ・片親家庭
- ・友人が少ない
- ・衝動性が高い



依存しにくく人の特徴

- ・社会的能力が高い
- ・自己評価が高い
- ・行動の自己コントロールができている
- ・クラスにうまく溶け込んでいる
- ・学校が楽しいと感じている



- 
- ・自己肯定感が高い
 - ・人間関係が良好
 - ・周囲にサポートされている実感がある

一度依存状態になると、抜け出すのは困難なので、事前に予防することが極めて大事

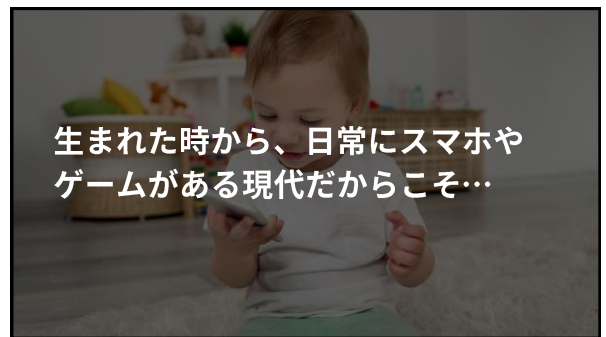
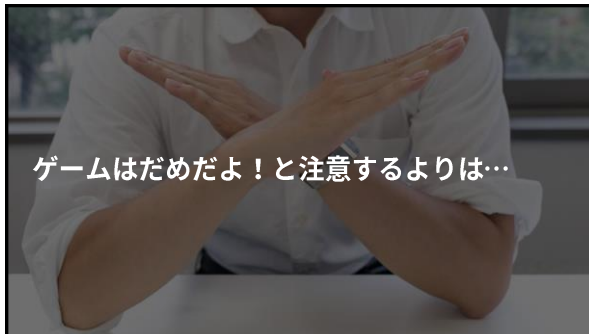
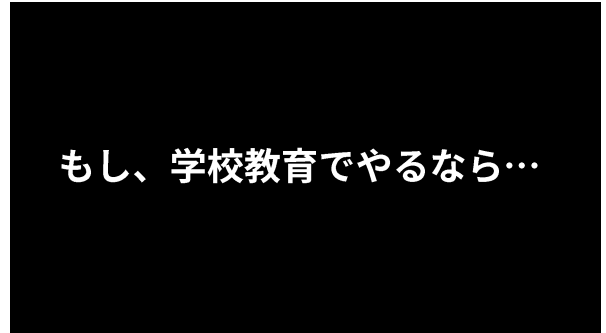
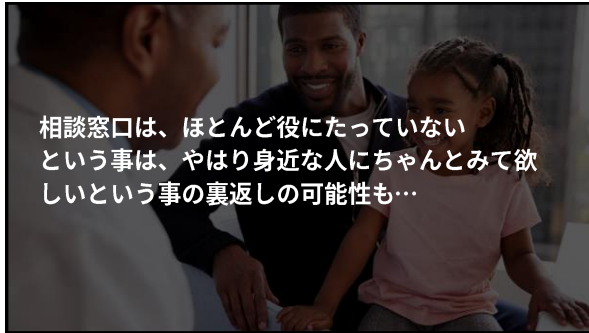
POINT

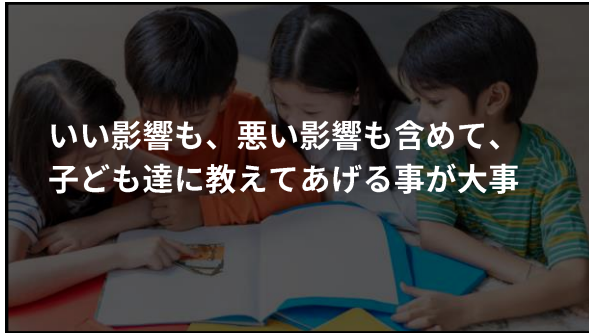
具体的にどんな対策が有効か？

表 3.4.1 依存状況時に受けた教育やレクチャーと役立ち度（「役立った率」で降順に整序）

	受けた人の比率	N	受けた人の中で役立った人の比率
過度の利用により生じている具体的な問題の提示	34.6%	44	45.5%
日頃のストレスに対する、ゲーム以外の対処方法のレクチャー	35.4%	45	37.8%
過度の使用への注意	53.5%	68	36.8%
相談窓口の紹介	18.9%	24	16.7%

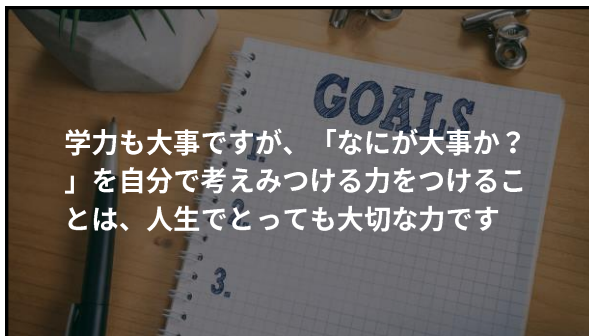
注意を受けた事がある人が一番多いけど、役に立った割合は低い。相談窓口もほとんど役にたっていない





いい影響も、悪い影響も含めて、
子ども達に教えてあげる事が大事

ちなみに、将来の目標が定まっ
ている人はゲームに依存しにくい
という事も分かっています



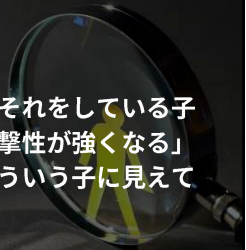
学力も大事ですが、「なにが大事か？」
を自分で考えみつける力をつけるこ
とは、人生でとても大切な力です

コロナワクチン…
反対派 VS 推進派

本当は、全く新しいワクチンなので、
どうなるか分からないという事のみが
唯一の事実で真実だった（今度のレプ
リコンも…）

なので、そういう情報も踏まえた上で
ワクチンを打つか？打たないか？を決
めてくださいというのが公平だったと
思うのですが…

不確かな情報で勝手に「決めつけて」
ワクチン推進派も反対派も、双方を悪
者扱いに…



スマホ・ゲームも同じで「それをしている子
はダメ、頭が悪くなる、攻撃性が強くなる」
と決めつけてしまうと、そういう子に見えて
しまうし…



「ダメな子」と周囲の大人が思っていると、
本当にその子は「ダメな子」になってしまう
ピグマリオン効果

ですので、一番危険な事は親や教育者、周囲
の大人が「あいつはゲームばかりしててダ
メなやつだ！」と勝手にレッテルを貼ってし
まうことなのです…

だったら、一番大事なのは結局、家庭での親
の関わりが大事になってくるので、学校側が
いくら頑張っても無理じゃないか！

家庭と学校…どちらが子どもにとって影響を
与えるか？学校はどこまでやればいいのか？

家庭

Parenting more important than schools to academic achievement, study finds

Date: October 10, 2012

Source: North Carolina State University

Summary: New research finds that parental involvement is a more significant factor in a child's academic performance than the qualities of the school itself.

学業成績には学校よりも子育てが重要、研究で判明

<https://www.sciencedaily.com/releases/2012/10/121010112540.htm>

- ・「家庭の社会資本」と「学校の社会資本」を比較
- ・家庭での親子間の信頼やコミュニケーション、学業への積極的な関与が、子どもの学力に非常に強い影響を与えることが判明
- ・学校の社会資本は影響を持つものの、家庭の影響力には及ばないことが確認された

家族の社会的資本

- ・信頼、オープンなコミュニケーション、子供の学業生活への積極的な関与など、親と子供の間の絆

学校の社会的資本

- ・課外活動への生徒の参加、教師の士気、個々の生徒のニーズに対応する教師の能力などの尺度を含む、学習のための前向きな環境として機能する学校の能力

じゃあ、保護者さんしっかり頑張ってくださいよ！って事かという、そうでもなくて…

じゃあ、学校が全責任をもってきてちゃんとやれ！って事か？という、そうでもなくて…

というもの…

特に中学生以降は、その子が個人で判断する割合が増えてくる



子供の脳の成長の3段階

幼児期：安心
学童期：自己評価の向上
思春期：チャレンジ

幼児期 (小学校入学前まで)

- ・ なにより安心させる事が基本の時期
- ・ この時期は脳の中で「抑制」の回路が未成熟な状態
- ・ この時期に過剰なしつけや体罰などで、行動をコントロールされると、この抑制系のネットワークの発達が遅れる可能性が高まる



学童期 (小学校高学年まで)

- ・ 褒めて、受け止められた経験を通じて自己評価を高めていくことが大切な時期
- ・ 前提として自分の話を聞いてもらえる体験が必要



思春期 (小学校高学年以降)

- ・ 褒められるより、自分の視点を認められる経験を通じて「独自の視点でチャレンジする機会を広げること」が大切
- ・ 結果を求めすぎず、新しい事にチャレンジする姿勢が大切



思春期以降は、親は黒子に徹して少しずつ手を放していく時期



小児科医：奥山力先生

その時に必要なのが、教育（情報）



なにかを判断するためには、いい情報
も悪い情報もしっておかないと不利

*コロナワクチンの件を思い出してください

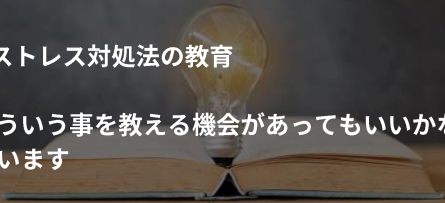
ですので、子ども達が過度のスマホやゲームに
依存してしまわないために、学校の教育として
大切なことは…



- ・定期的にスマホやゲームの良い面、悪い面
を含めた情報提供

- ・ストレス対処法の教育

*こういう事を教える機会があってもいいかな
と思います



まとめます！

1.過度のスマホやゲーム依存は、学力、睡眠、脳の発達に影響を与える可能性がある

2.スマホやゲームにはポジティブな側面もある

3.まだスマホもゲームも始まったばかりで、人に対する影響がどうなるか分からないのが現実

4.いずれにしても、これからの時代CTを使いこなせないと大人になってから仕事に困る可能性

5.大人は子どもに、スマホやゲームが悪いことを伝えるだけでなく、いい情報もどちらも伝えて、その上で個人で判断してもらうしかないのが現状

6.過度にスマホやゲームに依存する子は、スマホやゲームが悪いというよりは、その背景に必ず個人因子があるはずなので、そこを探ってサポートする体制が必要

7.どんな問題にも自己肯定感の低さは大きく影響を与える

8.安心→認める→自主性

9.小学校までは親への教育と親の管理が大事

10.中学生以降は、親へはもちろん子ども自身に教育をしていくことが大事

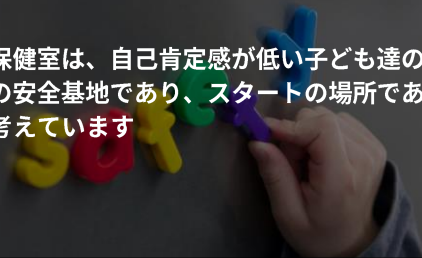
11.「スマホやゲームをしている子ども達」という視点ではなく…○○くん、○○さんと1人の人として接し観察する事で、過度な依存への予防もできると考えます

何が大事か？を自分で判断できるように、必要な情報を与える事も教育としては大切



教育は、教えて育てると書きますね

保健室は、自己肯定感が低い子ども達の最後の安全基地であり、スタートの場所であると考えています



子どもは社会で自立するまでは、どうしても周囲の大人の助けが必要です。そして、大人が理解できない子どもの行動の裏には、必ず自己肯定感の低さからくる「私の事を理解して欲しい」「ちゃんと見て欲しい」という心の声があります

こんにちは
施術受けた後、「お母さんより龍誠さんの方が私のことわかってくれた」と言っていました。
まず、1か月がんばります。
よろしくお願いします。

ご清聴ありがとうございました！

講演、施術、カウンセリング依頼
はこちらへ

TEL : 090-1194-3944

Mail:seren.amakusa@gmail.com

担当：山本龍誠