

スクールカウンセラー通信

発行 令和4年7月1日
大野城市立平野中学校
スクールカウンセラー 吉村 仁

自己紹介 —スクールカウンセラーについて—

スクールカウンセラーの吉村仁（じん）と申します。臨床心理士です。毎週木曜日に中学校におります。対人関係のこと、学校のこと、家庭のことなど、いろいろなご相談をいただいております。生徒、保護者様いずれのご相談もお受けいたします。申し込みは担任ほか身近な先生にお伝えいただければ結構です。お気軽にお越しください。

連載 心の健康を考える —ネットと依存、脳への影響についての話 1—

相談の中で、しばしば「夜中までスマホ」「ゲームで昼夜逆転」といった話が出てきます。いわゆる「ネット依存」「ゲーム依存」について、夏休みまでの間に3回にわたって紹介していきます。

スティーブ・ジョブズの子どものそばに ipad は なかった

アップルの創業者スティーブ・ジョブズは、自分の子どもに対して、当時の主力商品であった ipad を「そばに置くことはしない」ようにし、使用時間を厳しく制限していました。インタビューでその理由を問われて、「子どもの創造性を奪うから」と答えたとのことでした。

また、マイクロソフトの創業者ビル・ゲイツも、自分の子どもが 14 歳になるまではスマホを持たせなかった、と言われています。さらに最近は、ますます多くの IT 企業関係者が自分の子どもにはデジタルを与えないようになっていきます（参考：アンデシュ・ハンセン著『スマホ脳』）。

マイナスの影響 — 依存と脳の劣化

これらが何を物語っているでしょう？ デジタルのことをもっともよく知る人たちが、自分の子どもには触らせないようにしている、すなわちそれほどマイナスの影響があることを知っているのだ、ということです。何より厄介な、依存と脳の劣化について、述べていきます。

「スマホ依存」は病気のようなもの

「スマホ依存」と検索すると、次のような文が見つかります。
「スマートフォンの使用を続けることで昼夜逆転する、成績が下がるなど様々な問題が起きているにもかかわらず使用がやめられず、スマートフォンが使用できない状態が続くとイライラし落ち着かなくなる、など精神的に依存してしまう状態」のことを言います。例えば10年前に比べると、スマートフォンは身近なものになっており、…（東邦大学医療センターHP より引用）

このように、「スマホ依存」とは、もののたとえではなく、医療の研究対象となっていて、脳への悪影響も次第に明らかになってきているのです。

（次号へつづく）

