

生徒のみなさんへ

スクールカウンセラー 秋田貴与子・相樂直子

心の教室相談員 小川直美

思考系脳を育てる

思考系脳は、物事を深く考える他に、意欲、創造、集中、判断、計算といった高度な機能に関わります。「脳の司令塔」として他の脳の番地を動かすことが大きな特徴です。思考系脳をトレーニングすると、集中力アップ、イライラが減る、チャレンジ精神が旺盛になる、目標を実現しやすくなるなどが考えられます。深い思考で脳に負担をかけるのが育てるコツです。

- ①朝、今日の目標を15字で考える：目が覚めたら「今日の目標」を漢字も含め15字以内で考えます。脳に「思考の目的」を与えるトレーニングです。例「会う人皆に大きな声で挨拶する」
- ②「後出しじゃんけん」でわざと負ける：人はだれでも勝つための行動を選択します。「自動化」された脳の動きに、普段使わない使い方をさせます。例「右手でグー」を出した直後に「左手で負ける手（チョキ）を出す」
- ③周りの人の長所を3つ考える：家族、友人、クラスメイト、先生など身近にいる人の長所を3つ考えます。苦手な人に対しては難しいかもしれませんが、あえてプラス評価することで感情系脳も活性化します。
- ④自分の意見とは反対の意見を考えてみる：物事を多角的な視点で捉え、様々な可能性を考えることは、思考の柔軟性を保つために重要です。
- ⑤決めた予算に収まるよう買い物する：買い物する時は、予算を決め、合計金額を暗算しながら商品を選びましょう。思考系脳を働かせることができます。「選択の精度」も上がります。
- ⑥疲れたら10分間昼寝をする：仕事でも勉強でも、脳が疲れると思考が鈍ってきます。作業効率は悪くなります。「頭が疲れた」と思ったら、休憩しましょう。一番効果的なのは「昼寝」です。

NHK まる得マガジン 何歳からでも！脳を育てるトレーニング2021年 NHK 出版



11月	相樂(月・水曜)	6日	13日	20日	27日
	秋田(金曜)	10日	17日	24日	
12月	相樂(月・水曜)	4日	11日	18日	
	秋田(金曜)	1日	8日	15日	22日
1月	相樂(月曜)	15日	22日	29日	
	秋田(金曜)	12日	19日	26日	

子育てにおけるゲーム依存



ゲーム実況やeスポーツの台頭

インターネットやスマートフォンが子どもの日常にも浸透し、低年齢化しています。YouTuberやeスポーツ選手は昨今子どもたちのなりたい職業の上位に入ってくることもあり、その存在を増しています。

WHO はゲーム依存を病気と認定

2019年にWHOがゲームへの過度の依存について、ゲーム障害という病気として認定し、その診断基準が2022年より治療現場で用いられるようになりました。特に問題意識の中で共通していたのは、インターネットに接続されたオンラインゲームの特性が依存傾向を助長したことです。ゲーム内の登場人物がコンピューターから人間になることで、ゲーム内の人間関係への依存が生じること、ゲーム自体にも更新性が生まれ、区切りはあっても提供終了しない限りエンディングがない「終わりのないゲーム」が登場しました。さらに、ギャンブル性のあるガチャでキャラクターやアイテムを獲得するゲームが登場し、依存性を高める要因のひとつとなりました。

ゲームが病気と認定されるには、その行為が社会生活や家庭生活に過度な悪影響を及ぼすことが明確である必要があります。「昼夜逆転により朝起きられない」「学校を遅刻もしくは欠席する」「家庭や物に当たる」が悪影響の主たる内容です。不登校、引きこもり、家庭内暴力が生じるケースも見られます。

「気づく」「聴く」「つなぐ」

子育てでゲーム依存に対処していくには、まず気づきが必要です。ゲームを与えて、コミュニケーションの中で楽しさも含め、どの様なゲームをどんな環境でどれぐらいの頻度と時間で遊んでいるのか、オンラインのコミュニケーションがあるのか、親密な人間関係が生じているのかなどつかみながら、依存のリスクに気づき、どういう気持ちで長時間のプレイに繋がったのかなどを聴くことが必要です。初めてオンラインゲームに触れる子、注意欠如・多動症、脅迫症を患う場合は注意深く関わる必要があります。すでに支障がある場合はゲーム障害に対応する専門医療機関での治療につないでください。

まずは大人が実践を

乳幼児期からの動画視聴などを含め、スクリーンタイムをできる限り避け、ゲーム利用について家庭内のルールを決め、依存予防することが必要です。まず大人が実践してみせることが効果を高める秘訣と言えます。