

ゲームとスマートフォン

皆さんの中には、家で時間があればゲームをしている人がいるかもしれません。自分のスマートフォンを持っている人もいるでしょう。皆さんは、ゲームをやればかりではよくないことやスマートフォンの使い方をまちがえると危険であることは知っていることと思います。

ゲームをしているとき、脳は非常にリラックスして、思考の脳は寝ていることがわかってきました。リラックス状態が長く続くと、学校の授業で脳の中に刻（きざ）まれたはずの記憶（きおく）がなくなってしまうかもしれません。もしくは、学校の授業を上手に受けられない脳になってしまうというマイナス面があります。学校に入る前の子どもにゲームをやらせてはいけないというのが世界で一致した意見となっています。

もう一つは、スマートフォンです。スマートフォンを使っているときの脳の活動を調べると、YouTube を見ているときやメールを打っているときは、脳に非常に強い抑制（よくせい）がかかり何も活動が起こりません。

1時間以上使っている子どもたちは、たとえ長い時間勉強をしても、ちゃんと寝ていても成績が上がってこないという事実が見えてきました。長時間のスマホ使用は、子どもの脳発達を大きく阻害（そがい）します。 *阻害 さまたげること

では、どうすればいいのでしょうか。ゲームはやらなくてもすみます。しかし、皆さんがスマートフォンを使わずに生活していくことは想像できません。そうであるならば、スマートフォンとの付き合い方を考えなくてはなりません。中学生のうちは、スマートフォンを持たないようにするという手もあります。実は、スマートフォンを持っていない中学生は意外と多いのです。

逆に、脳にとっていいことは何でしょうか。その代表が読書です。皆さんは、読書がいいことはわかっていると思います。創造力の脳は読書のときによく働くことがわかってきています。読書量が増えるにつれて脳の発達がよくなることが明らかになっています。

今までのことを振り返ってみます。思考の脳は、思春期すなわち中学生と高校生のときに爆発的に発達します。ということは、中学生と高校生の間に、どれだけ読書をするかが大事だということです。

ゲームをせずに、スマートフォンを見る時間を減らして、その時間を読書にあてればいいわけです。しかし、「言うは易（やす）く行（な）は難（かた）し」です。口で言うのは簡単ですが、実際にそれを実行しようとするとき、なかなかできるものではありません。

中学生は自分で自分の行動を決めることができます。キーワードは「我慢（がまん）」でしょうか。自分にとって何が大切なのか、自分のことは自分で考えて決める、それが求められています。