



かがやく麻生中!

令和7年7月14日発行 第21号
行方市立麻生中学校
住所:行方市南327-3
電話:0299-80-8070

自分の思いや考えを表現し課題解決しようとする(語り場 学び場 麻生中)

スマホ依存防止に向けた講演会



7月12日(土)に市教育委員会主催の「令和7年度基本的な生活習慣改善推進事業講演会」が行方市文化会館で開催されました。講師は予防医療研究所スマホ依存症防止学会代表 依存症の専門医である磯村毅氏が務め、スマホ依存防止について講演されました。

子供の健全な成長にとって大きな影響となるスマホ・ゲーム利用については、スマホを利用しないことがベストだそうです。スマホを利用する場合は、利用目的・利用方法・利用時間等を事前に決めて、健康・睡眠・生活・学習に影響がでないよう大人がしっかりとコントロールすることが重要となります。スマホ依存症防止に向けて講演に参加できなかった保護者の皆様とも主な講演内容を共有させていただきます。なお、本講演会は行方市PTA連絡協議会が共催となっており、本校のPTA本部役員、保護者、教職員が参加しました。多数ご参加いただきましたこと感謝申し上げます。

- ・スマホはニコチンや薬物と同じように依存性が高い。
- ・スマホ依存となったあかちゃんからスマホを取り上げると、激しく泣く、他者と目が合わなくなる、言葉が遅れる等の症状が現れる。
- ・スマホ・ゲームの利用によって脳内物質であるドーパミンが低下し前頭葉の発達に大きな障害となる。
- ・スマホ・ゲームによって脳が変化し、行動に大きな影響を与える。

<主な行動の変化チェックリスト>

- 日常生活において、きれやすく感情的になる。
- 喜びや意欲の低下がおこる。
- 部屋の片付けがおろそかになる。
- 物忘れが激しくなる。
- 学力が著しく低下する。
- 人間関係がうまく構築できなくなる
- 気力がわかなくなり 日中活動できにくくなる。

- ・スマホ・ゲームは週、何回かの使用でも脳に影響が生じる。
- ・有名IT企業の創始者のビル・ゲイツやステーブ・ジョブズは自分の子供にスマホを持たせなかった。
- ・中国ではオンラインゲームに規制 オーストラリアではSNSに規制。
- ・成績のよい子もSNSやスマホのルールが守れず悩んでいることから親にスマホを預けているケースがある。
- ・一番成績に影響があるのはSNS利用。
- ・大学合格の秘訣は「スマホ断ち」。
- ・親子関係が良好でもスマホ依存症は防げない。
- ・スマホ利用については保護者の管理・監督がとても重要。
- ・スマホ利用を3週間やめる(デトックス)ことによる主な行動の改善

<主な行動の改善>

- 感情が穏やかになる。
- 集中力がつく。
- 勉強ができるようになる。
- 友だちができる。
- 健康になる。
- ストレスから解放される。

- ・スマホ依存は子供だけでなく大人にもある。