



key words

ネット依存

③ ② ①

- ① 「楽しい」「疲れない」「あきない」ものは依存状態に引き込んでいくものなので注意！
- ② 娯楽的なネット利用は1日に1時間まで。2時間以上の利用で脳の成長に悪影響。
- ③ 週に2日のネット断食「ノーメディアデー」に挑戦しよう。紙の本や新聞を楽しもう！



11月26日に今年度の学校保健委員会を開催しました。丸中生は睡眠時間が短いことが前期の調査からわかっており、ネットやゲームをしていて寝るのが遅くなるという人が多くいたため、ネットの利用時間に関するアンケートの考察・発表と、ネット依存に関する講演会を企画しました。

講師には富山大学の准教授・医師の山田正明さんをお迎えし、ネット依存になる仕組みと脳への影響についてを教えていただきました。適切なネット利用時間を守るため、そして自分たちの睡眠時間を十分に確保するために今後、どうしていくのかを真剣に考える時間となりました。

**親の利用時間も影響しています！
家族で利用のルールを決めよう。**

講師からひとこと

親子の会話を増やし、ネット依存を減らしましょう



山田正明先生

研究結果をまとめた新聞記事を配布しました。ぜひうちのトイレのドアに貼って毎日眺め、忘れないようにしてほしいです。

Points

ネット依存はアルコール依存と同じく脳の萎縮を引き起こす。「前頭葉」が小さくなることで理性的な考えができなくなったり、我慢がきかなくなる。脳を萎縮させないためには依存物の制限が必要。

感想を紹介します

ネットを見すぎると脳が溶けていくことに驚きました。脳が成長しないと困るのでネット利用時間をこれから考えていきたいです。そして、依存しないための対策を知れたので、実践して脳を守りたいです。（1年生）

今回話を聞いて、自分は家に帰るとSNSをチェックするのが当たり前になっているので、それをやめることから始めたいです。そして寝室に充電器を置かないようにして、テスト期間は祖父の家に預けてしまおうと思いました。（2年）

現代社会には依存物になりうるものがあふれている。依存しやすいものの多くは儲け話につながっている、自分達一人一人がしっかり見極めて向き合う必要があると思った。（2年）

現在の僕のネット利用時間だと脳の成長が止まっている可能性が高いとわかった、しっかりと依存物から離れて脳の成長をまずは促したいです。1時間ネットを触ったら休憩することも意識したいです。（3年生）

生成AIの肯定的な意見をよく耳にしている、本当にそれでいいのかと思っていたが、今回生成AIの危険な部分について教えてもらうことができ、勉強になった。（3年生）

お話を聞いて依存症の怖さを知ることができたし、これから気を付けながらネット利用をしようと思いました。知識・制限・紙媒体の本や新聞を読む・親の行動の4つが大事だったので、今後はそれらに気を付けたいです。（1年生）

朝食を抜いたり、運動不足だったり、家庭でルールを決めないことも依存症のリスクを上げる要素だとわかりました。1日2時間以上スマホを触ると脳が成長しなくなるとわかってすごく危険なものと感じました。睡眠もとても大切で中学生の時期は8～10時間眠ることが大切だと知りました。（2年生）

ネット依存が重症化すると生活ができなくなり、入院することがあるとわかりました。

依存症によって脳の萎縮がおきたり、死亡したりすることもあると知って怖くなり、気を付けようと思いました。（2年）

ゲームやネット依存はギャンブルやアルコール依存と同じくらい危険だと知って驚きました。25歳までは脳が成長すると言っていたので、ネット依存にならないようにしっかり対策をしたいです。（3年生）

みんなの
アイデアを
集めました



ネット（スマホ）利用のマイルール

- ・すぐ手に取ってしまうところにスマホを置かない
- ・充電スポットをリビングにする
- ・スマホケースはふた付きにする（通知が目につかないように）
- ・寝室に持ち込まない
- ・通知をオフ
- ・自宅の1階でのみ使用可と決める
- ・スマホの電源を切って兄弟に渡す
- ・暇だからとスマホに手を伸ばすことはやめる（目的をもって使用する）
- ・寝る前1時間からはネットを使用しない
- ・1日の使用時間は2時間未満にする
- ・入眠時間を固定
- ・決めた時間になったら親に預ける
- ・寝る時間から逆算して使用していい時間を決める
- ・なるべく利用は朝の短時間にして夜は使わない
- ・スクリーンタイム設定をする
- ・ゲームをするときはタイマーをセットする
- ・1日にどれだけ使ったのかチェックする
- ・宿題や勉強が終わってから使用する
- ・その日の学習時間の3分の1をスマホ利用可能時間にする
- ・家族との会話を増やす
- ・紙媒体のものを読む時間を増やす
- ・使用時間に見合う休憩時間をとる
- ・ノーメディアデーを設定する
- ・定期的にストレッチなどの軽い運動をする
- ・画面を目から離す
- ・お手伝いなどに積極的に取り組む
- ・スマホを触るときは姿勢に気を付ける
- ・家族とネットの怖さについて話し合う

学校医さんからのお話



成長期の皆さんの脳はまだ回復のチャンスがあるので、ネット利用の時間をしっかり守って脳を成長させていってほしいです。

勉強するときは「からだを使って」覚えることをお勧めします。手で書いて、声に出して、休憩にストレッチをしながら記憶することも効果的でしょう。

(しんたに医院 新谷博元先生より)

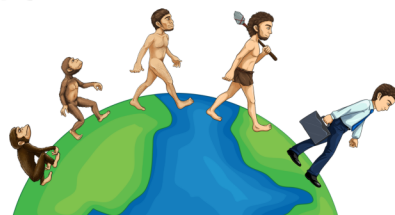
学校薬剤師さんからのお話



この地球にヒトが誕生して20～30万年が経ちました。その中で電気が発明されたのは150年ほど前です。それまで私たちの暮らしは月明りと焚火でした。毎朝太陽の光を浴びて、からだが目覚め、日中元気に活動できるのです。

みなさんも毎朝太陽の光を浴びて体内時計を整えましょう。そうすることで自然と夜には眠くなるホルモンが出るようになるのです。

(薬剤師 竹森幸弘先生より)



保護者の感想

子どもたちのアンケート結果が興味深く、周囲との状況が把握できたので良かったです。

家でもスマホの使用時間について話しました。依存する事の恐ろしさが子どもにも伝わったようで、制限時間を決めることができました。

毎日ゲーム2時間でやめられない脳になること、週に2日はデトックスデーを設ける、25歳で脳の成長は止まるなど具体的な数字があり、より気を付けようという気持ちになりました。内科視になってしまうと、手術後スマホ禁止になるなど、親としても知っておきたい情報がたくさんありました。子が依存になってしまうと、抜け出すことがなかなか難しそうなので、前頭葉が溶ける前に私自身の生活を考え直したいです。また、依存に陥らないためにゲームやネット以外で夢中になれるものを探していきたいと思いました。

丸中生のほとんどがもうスマホを持っていると知り驚きました。親のネット時間が子に大きな影響を与えるというのとはっとさせられました。これから自分も気をつけたいと思います。

また、ゲームにはRPGや音楽ゲーム、パズルゲームなどいろいろありますが、ゲームの種類によって依存しやすさは変わるのかなと思いました。学びになるよい講演と発表をありがとうございました。

難しいとは思いますが、ぜひ今回参加されなかった保護者の方々にも内容が伝わればと思います。

1番最後の親のネット依存が子どもに影響を与えるというのが衝撃でした。今日からデジタルデトックスして、よい睡眠がとれるように気をつけたいと思いました。

結局、親のSNSへの向き合い方が子供に大きな影響を与える事を知り、子供を注意する前に自分は大丈夫かと日々気を付けなければならないと感じました。

依存症の怖さを知り、ネット依存も薬物やギャンブルと同じ仕組みである事を知って衝撃を受けました。やはりネットゲームとかは脳に悪影響を与えるので時間を制限しないといけないと強く思いました。

※以下は、山田先生の講演のワークシートです。()をお子さんと一緒に埋めてみてくださいね。(こたえは一番下)

医師から見た子どものネット依存

R7 年 11 月 作成

富山大学医学部 疫学健康政策学 准教授 山田正明



経歴：1978 年 滋賀県生まれ

1996 年 富山医科大学 医学部入学

2002 年 同大学 卒業、その後 12 年間病院で臨床医（消化器内科）

2014 年 富山大学医学部 疫学・健康政策学講座 助教

2022 年 11 月 同講座 准教授

資格：日本内視鏡学会専門医・指導医、社会医学専門医協会指導医、

日本小児科医学会子どもとメディア委員 など

博士論文タイトル：子どもの生活習慣病と家庭環境

受賞歴：

2018 年北陸学校保健学会 優秀発表賞、2020 年 富山県医学会 優秀賞銀賞、

2020 年日本公衆衛生学会 優秀口演賞、2022 年日本公衆衛生学会 Best

Reviewer（優秀査読）賞、2023 年 第 40 回とやま賞（学術部門、学校保健）、他

インターネット（以下：ネット）利用がやめられない“ネット依存”の子どもが急増しています。ネットは勉強や仕事利用では依存をもたらさませんが、娯楽利用になると依存をもたらすのです。その中でもゲームは依存度が高く、2022 年から改定された国際疾病分類 ICD-11 では、ゲーム依存は治療が必要な精神疾患として認定されました。またオーストラリアでは 12 月から 16 歳未満の SNS の利用が禁止されます。

講演ではネットが依存になる仕組み、そして脳への影響について説明します。

内容 1 依存症と依存物、

内容 2 依存症と脳

内容 3 生成 AI、デジタルと目の病気、学力

内容 4 ネット依存の対策



内容 1 依存症と依存物

依存症とは・・・

依存症で有名なもの・・・アルコール、(①)、(②)、(③)

依存物の 3 つの特徴・・・楽しい、(④)、(⑤)

娯楽のネットが依存を引き起こす機能・・・Cookie、機械学習、AI など

内容 2 依存症と脳

ドーパミンについて・・・＝“快楽物質”

大脳辺縁系と前頭葉の働きの違い・・・アクセルとブレーキ

快楽と不快について、負の強化とは・・・

依存症で脳は変化する・・・は本当か？

ネットを毎日使用すると・・・

国立久里浜医療センターの紹介・・・ ネット、ゲーム依存で入院治療



内容 3 生成 AI の原理、デジタル学習と目、フィンランドの話（時間次第で変更あり）

目へ影響：軸性近視と内斜視

学力への影響：デジタル機器での勉強は、紙に比べて、(⑥)、(⑦) の点で・・・

参考資料：富山大学 TV アルスの礎～ネット依存から子ども達を救え

<https://www.youtube.com/watch?v=r5ChF8fh5gs>



内容 4 ネット依存の対策

危険を認識！（娯楽の）ネットは依存物

依存物から離れる・・・平日 1 時間、ノーメディアデー → 脳〇〇を防ぐ

紙の本、新聞を読む

大事なのは・・・親の行動



最後に

娯楽のネット利用は 1～2 時間/日であれば（おそらく）問題はありますが、過剰利用は明らかに有害です。ネット依存の危機感を多くの生徒や保護者と共有したいと思います。

ご参加
ありがとうございました

同日開催！給食試食会 ～25名参加～

ランチルームにて給食試食会を開催しました。栄養教諭の松村が毎日の献立をどのように作成しているのか、給食を調理する際の工夫、その日の給食メニューの解説などを説明しました。参加された保護者の皆さんは真剣に話を聞きながら、おいしい給食に頬を緩めていました。素敵な感想をいただいたので紹介します。



PTA 厚生委員会のみなさん
配膳のお手伝いありがとうございました。

【献立：ごはん 牛乳 大豆と小魚のごまからめ ミノトマト マーボー大根】

この日の給食は地場産物
（県内産、小松市産の食材）を
多く使用しました。

石川県産 牛乳



ミノトマト

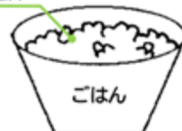
石川県産 大豆・れんこん・
小松市産 にんじん



大豆と小魚のごまからめ

石川県産 豚ひき肉・ねぎ・大根
小松市産 たけのこ

小松市産 産米



ごはん



マーボー大根

保護者の感想

マーボー大根のレシピ知りたいくらい好きです。

毎日安全でおいしい給食を作っていただきありがとうございます。

給食についていろいろ知れるいい機会となりました。
栄養・地産地消・調理される方大変さがわかり、
感謝して食べるよう、家でも話していこうと思いました。

家ではなかなか作れないメニューで家ではあまり食べない野菜もおいしく食べられてすごかったです。

中学生と同じ量を
食べていただきましたが、
みなさん完食でした。



こたえ... ①.ギャンブル ②.薬物 ③.ゲーム ④.疲れない ⑤.飽きない ⑥.記憶 ⑦.集中