

ゲームが子どもたちに及ぼす影響とは・・・？  
～ ゲームと上手に付き合おう！～

高月町立富永小学校では、児童向けに実施したアンケート結果を「学校保健委員会」で話し合わせ、家庭生活において、テレビやゲームに費やす時間が非常に多いことが課題となりました。

そこで、PTA活動の一環で「ノーゲームデー」（家庭読書の日）を決めて生活リズムを見直すことが提案されました。具体的には、ステッカーの作成や配布、PTA広報での啓発が展開された他、小学校の校報や保健だよりでの啓発に取り組みられました。また、2回にわたる学級懇談会、PTA全員研修会、教育講演会のテーマを「生活リズム」にしぼり研修を実施されました。さらに、学級指導で、「ゲーム脳」に関する指導を行われ、長期休業前にチェック表を配布し、事前事後指導を行っておられます。

ここでは、ゲームが子どもの脳にもたらす影響として医学的な観点から、その問題点を整理されておられる資料を紹介します。

1

ゲームが子どもたちへ及ぼす影響とは・・・？  
～ゲームと上手に付き合おう！～

2

富永っ子のゲームの実態その①  
(生活習慣アンケート結果より)

ゲームをしますか？

1年	84%
2年	84%
3年	84%
4年	84%
5年	84%
6年	84%
全校	84%

■ 毎日する ■ する日もある □ まったくない

1週間のうち3日以上ゲームをする子・・・69%

なかには「毎日ゲームをする」という子も！

3

富永っ子のゲームの実態その②  
(生活習慣アンケート結果より)

ゲームの時間を決めていない子・・・44%

1回1時間以内と決めていている子・・・88%

なかには2時間以上の子も！

4

何が問題？  
ゲームのしすぎによる健康への影響は？  
その① 気になる子どもの視力低下・・・

視力(男女)

1年	200
2年	100
3年	77
4年	286
5年	417
6年	583
全校	250

前年度よりも視力0.9以下の子どもが増えました！  
高学年になるにつれて視力低下がすすんでいます！

# 何が問題？

ゲームのしすぎによる健康への影響は？

その②

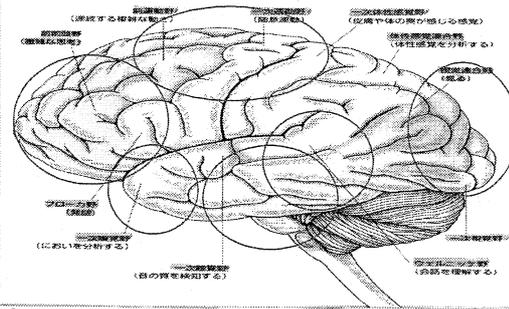
## 「ゲーム脳」

ということばを聞いたことがあるけれど・・・

ゲーム脳  
ってなんだろ？



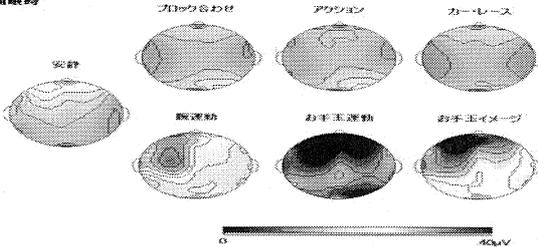
# 脳について



脳は場所によってちがうはたらきをします

# 活動によって脳のはたらきはちがいます！

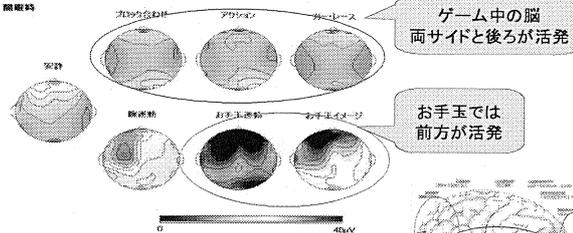
β 波分(13~30Hz)  
睡眠時



さて、ゲーム中の脳のはたらきはどれでしょう？

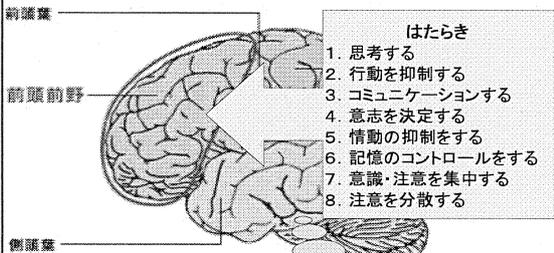
# 活動によって脳のはたらきはちがいます！

β 波分(13~30Hz)  
睡眠時



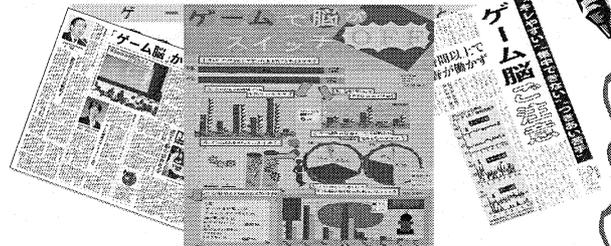
ゲーム中にほとんど動いていないこの部分とは・・・？

# 「前頭前野」という部分



人格形成に関わる、  
**人間らしさ**  
を維持しているところ

# 長時間のゲーム →前頭前野の働きが低下=ゲーム脳



ゲーム脳の状態が続けば、  
自己のコントロールを失います！

ゲームの世界・・・常に自分が主人公  
現実世界との区別がつかないまま大人に成長？

# ゲーム脳を予防しましょう！

～元気な前頭前野を育てましょう～

**五感のフル活用で前頭前野も成長！**

- ・ 読書しよう！（特に音読）
- ・ 音楽を楽しもう！（クラシック音楽が効果的）
- ・ 運動しよう！
- ・ そして、もちろん・・・

ゲームは時間を決めて！

夏休みの生活を有意義に！

こころもからだも、  
**脳も**  
元気に！！