

保健だより

2023. 1. 18
第8号
上越市立城西中学校

2年生 体づくり講座

～ゲームやデジタル機器との『上手な付き合い方』を考える～

2年生は、12月に上越教育大学 心理臨床コースの田中圭介先生から上記テーマでお話を聞きました。ゲームやデジタル機器使用の利点と欠点には以下のようなものがありました。

 利点	 欠点
・楽しい ・ストレス発散できる ・便利 ・達成感がある ・友達と一緒にできる ・人とのつながりができる ・居場所ができる ・脳を使う ・知識が増える ・情報収集ができる ・知りたいことがすぐに調べられる	・のめりこんでしまう ・時間をうばわれる ・朝起きられない ・睡眠不足になる ・すぐに調べられるから自分で考えなくなる ・体力が落ちる ・目や姿勢が悪くなる ・友達とトラブルになる ・親子げんかが増える ・学習についていけなくなる

利点と欠点を比較してみると……

- ・利点には、効果が一時的で短く、快樂的なものが多くなりやすい。
- ・利点には、他のものや活動でも代替できるかもしれないものがある。
(例えば、人とのつながりや楽しい気持ちなど)
- ・欠点には、人生への影響が大きいことや、大事なものを失いかねないようなことも多くある。(例えば、体の不調や人間関係)



ここがポイント！

- ・欠点よりも利点を多く思いつく人は、特に注意が必要！
- ・他の人の考えも参考にしながら、欠点が様々あることを知っておくことが必要。
- ・ゲーム時間を無理に減らす必要はなく、デジタルゲーム以外のものや活動で、関心を向けられることを探して、生活に取り入れてみることを。(他の対人ゲーム、部活や趣味、勉強など)

～ゲームやデジタル機器の上手な使い方のコツ～

使用時間を記録することを習慣にする、起床や食事などの生活リズムや睡眠リズムを整える等が大切です。また、『**今ここ訓練(マインドフルネス訓練)**』も効果があります。



「今ここ訓練(マインドフルネス訓練)」とは、“今”この瞬間の体験に意図的に意識を向けるもので、脳を活性化させストレスをたまりにくくする効果があります。少し紹介します。

①呼吸を観察する…鼻からゆっくりと息を吸い、口から吐き出します。胸に意識を向け、上下する感覚を観察したり、吸い込んだり吐いたりする息の音や温度を感じたりします。

②歩くことに意識を向ける…直立して両足にかかる体重に集中します。片足ずつ上げ下げして足の裏に圧力がかかる感覚に注目します。そして、体重を感じながら前に歩いてみます。

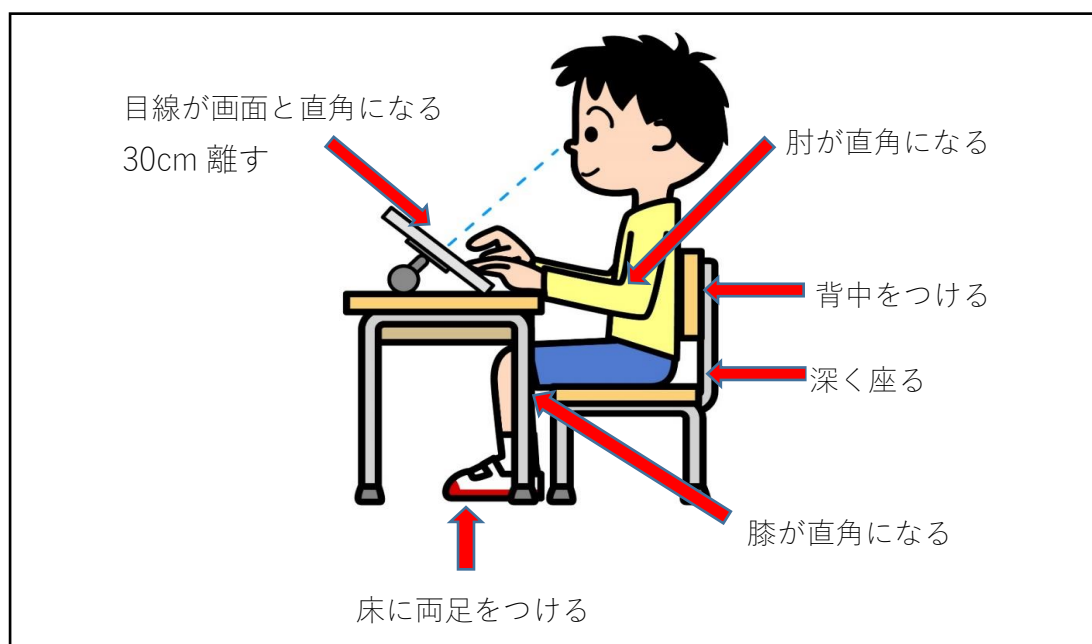
この他、目に映っているもの、聞こえる音、暑さ寒さの皮膚の感覚、匂いなどに意識を向けることもよいそうです。生活の中に取り入れてみてはどうでしょうか。

タブレット使用時の健康管理について

一人1台のタブレットを活用するようになり2年が経過しようとしています。授業での活用はもちろんですが、家庭でも活用する機会が多くなっていることから、専門家の話では、目の疲れやドライアイ症状を訴える小中学生が増えているとされています。体の健康を意識した上手な使い方をするために以下を確認しましょう。

■姿勢よく使いましょう

タブレットを見るときは、目を **30 cm以上** 離しましょう。



■「20-20-20」ルールを守りましょう

20~30 分に 1 回はタブレットの画面から目を離して **20 秒以上**、遠く (**20 フィート 約 6m 先**) を見ましょう。

■寝る直前の使用は控えましょう

ぐっすり寝るために、**寝る 1 時間前**からはデジタル機器の利用は控えましょう。

■目を大切にしましょう

時間を決めて**遠くを見たり**、目が乾かないように**まばたきしたり**して、自分の目を大切にしましょう。

■マナーやルールを守りましょう

学校や家庭では、タブレット使用の**マナーやルール**を守って使いましょう。

