

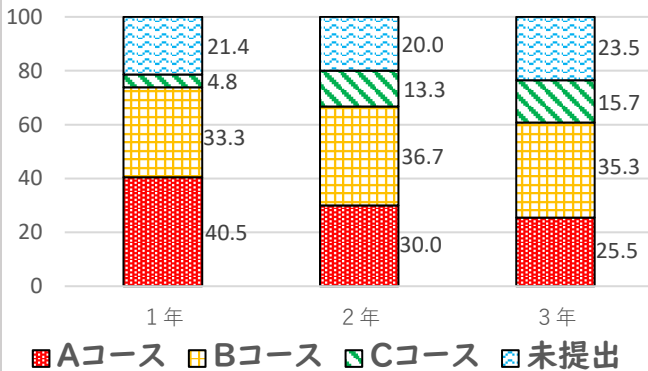
東陽町では、毎月14日・15日・16日にノーメディアデーの取組を行っています。その名も、「東陽町ノーメディアチャレンジ」。その取組に加え、毎月13日～17日の5日間、三点固定運動に取り組む「toyo いきいきウィーク」を10月からスタートしました。この通信で、毎月の「toyo いきいきウィーク」の取組結果をお知らせしていきます。生活習慣やメディアの使用に関する情報も一緒に載せていく予定です。目を通してもらえると嬉しいです！

～10月の取組結果～

三点固定運動 結果（カード提出：31名） (%)

	5日間○	4日間○	3日間○	2日間○	1日間○	できなかった
起床時刻	35.5	25.8	25.8	3.2	3.2	6.5
家庭学習	45.2	9.7	19.3	16.1	3.2	6.5
就寝時刻	38.7	25.8	22.6	12.9	0	0

ノーメディアデー学年別取組状況



みなさんの感想を紹介します！

- ★学習の開始時間が×が多かったので、習慣をつけたいです。(1年)
- ★他の人はAコースに挑戦していたので、自分も挑戦してできるようになりたいと思った。(2年)
- ★自分で決めた時間にあわせて生活することができた。(3年)
- ★まずは起床時刻と就寝時刻から固定させていきたい。(3年)

初めての「toyo いきいきウィーク」はどうでしたか？毎日決まった時間に寝て起きる生活に苦戦した人が多かったようです。自分の生活リズムを見直し、自分にあった時刻を設定することが大切です。

また、ノーメディアデーは、メディアの使用時間を自分でコントロールできるようになることが目的です。日頃から意識していきたいですね。

ノーメディアデー 3日間Aコース達成！

1年	さん	さん
2年	さん	さん

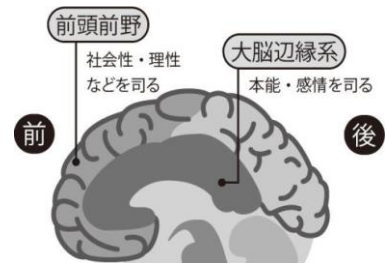


脳とゲーム依存の関係とは・・・

私たちの行動は、脳の^{ぜんとうぜんや}前頭前野と^{だいのうへんまぎ}大脳辺縁系によってコントロールされています。前頭前野は主に「**理性**（物事を正しく判断し、善悪を識別する能力）」をつかさどり、大脳辺縁系は「**本能**」「**感情**」をつかさどっています。通常は前頭前野（理性）の働きのほうが優勢ですが、ゲームに依存している状態になると、前頭前野の働きが悪くなり、大脳辺縁系による「本能」「感情」に支配され、欲求や行動を自らの意思でコントロールできなくなってしまいます。

「**理性**」をつかさどる前頭前野は、20歳前後で成熟すると言われています。今のみなさんは、前頭前野が十分に成熟していません。そのため、大脳辺縁系による「**本能**」「**感情**」に支配され、ゲームに依存しやすくなり、また、ゲームに依存してしまうと、将来にわたって影響が続くと言われています。

参考：NHK 健康ch「やめられない怖い依存症！ゲーム障害はひきこもりの原因にも 治療法について」



出所) 樋口進『スマホゲーム依存症』(内外出版社、2017)