

演題

～スマホ・ゲームと上手に付き合う～ 「あなたの夢を叶えるために」



高宮城 修 (たかみやぎ おさむ)

【プロフィール】

○所属 子どものスマホ・スマイル協議会 代表
○勤務先 沖縄市教育委員会 沖縄市立教育研究所
ネットいじめ防止対策推進員

現在、沖縄市教育委員会教育研究所に勤務する傍ら、休日を利用し、県内保育園、幼稚園、小中高の児童生徒、保護者、教職員を対象に講演活動を行っている。

○本日の講演会で、1番心に響いた言葉はなんでしたか？

SNSは天使にも悪魔にもなる!!

○本日の講演会を通して、学んだことや感じたこと、自分の行動や生活を振り返って思うことを書きましょう。

私は今日、高宮城 修さんの話をきいて、私はゲームが好きでよく毎日ゲームをしていたんですけど、今日からゲームを1時間以内にして、寝る1時間前はゲームやスマホをしないように行重カバ生活をかえていきたいと思いました。第かゲーム好きなのでこのことを教えてあげたいと思いました。今日は講話をしていただきありがとうございました。

○本日の学びから疑問に思ったことや、高宮城さんへの質問を書きましょう。

×モ>

人問は秘密を誰にいいなくなるもの

肖像権、プライバシー権 (削除請求、慰謝料請求、侮辱罪)
18歳未満は親の許可が必要 (名誉毀損、サーバーには3ヶ月タイムスタンプの記録が残る)
匿名性

リワードベースド・ラーニング (報酬学習)

前頭前野 (考える・記憶、感情、集中力、感情 & 行動コントロール)

行動力が認められる → ドーパミンが出る

スポーツ → ドーパミンが出る、Youtube 見る (2時間) → ドーパミン2倍

後頭葉 (視覚野)

スマホ、オンラインゲーム依存

前頭前野

読書、音読
スポーツ、外遊び
スマホ、ゲームは1時間以内

ストレートネック

睡眠の質 (睡眠ホルモン「メラトニン」)

深い睡眠、浅い睡眠

寝る1時間前パソコン、ゲームを止める

英語

夜15個 → 朝15個 → 昼15個

音読 (早口)

演 題

～スマホ・ゲームと上手に付き合う～ 「あなたの夢を叶えるために」



高宮城 修 (たかみやぎ おさむ)

【プロフィール】

○所 属 子どものスマホ・スマイル協議会 代表
○勤 務 先 沖縄市教育委員会 沖縄市立教育研究所
ネットいじめ防止対策推進員

現在、沖縄市教育委員会教育研究所に勤務する傍ら、休日を利用し、県内保育園、幼稚園、小中高の児童生徒、保護者、教職員を対象に講演活動を行っている。

○本日の講演会で、1番心に響いた言葉はなんでしたか？

ゲームやYoutube視聴 2時間やると、30分は脳を休ませること!!

○本日の講演会を通して、学んだことや感じたこと、自分の行動や生活を振り返って思うことを書きましょう。

2回目の講演会だったので聞いたことがあることもあったけど、忘れていたことを再確認することができて良かったです。1番おどろいたのは、ゲーム依存でやる気なくなったりするのは、スマホの見すぎなどでドーパミンが出すぎて毎日興奮しすぎだから、ということです。私はゲームはあまりしないけどドラマやアニメを長く見過ぎてしまうので、脳の休息を大切にしたいと思いました。前頭前野を鍛えるには、読書や音読、スポーツが良いと知り、1時間以内ならスマホやゲームも良いと分かった。なので時間を意識していきたいです。スマホの使いすぎは、姿勢が曲がってしまったり、近視だったり体に悪影響があるので、今日学んだことを生活に生かしていきます。私は、睡眠を奪うと意識していたつもりだったけど、夢を覚えているのは悪い睡眠だと知れて良かったです。次からは、寝る1時間前は読書や英単語の勉強をして、勉強にもつながってきたいです。私は、テレビに依存してる、もしくはしそうな気がする。今回学んだ知識を頭に入れて、将来にもつながる大事な今を過ごしていこうと思います。でも趣味を失うのは逆にストレスなので、10時間以内と休息で元々張ります。

○本日の学びから疑問に思ったことや、高宮城さんへの質問を書きましょう。

ゲームやスマホを使ったら脳の休息で30分休め、とありましたが、どうしてもやめられない。またはやめるのがストレスになってしまう場合は、どうすれば簡単にやめることができますか？

メモ

小さなこと、グループLINE → ネット拡散、大きいこと、悪い噂につながる。

・盗撮(肖像権の侵害、プライバシー権の侵害)

・悪口(侮辱罪)

・誰とでも付き合う女(名誉毀損)

侮辱罪 (大人) 30日未満 1年以下
1万未満 30万円以下

悪口書かれている → 誰も止めない → 広がっていく。悪意伝染。
ネット悪口: スワショして連絡、相談 が大切。

「匿名性」本名や個人情報を公開しない。

侮辱罪・名誉毀損「IPアドレス」(インターネットの住所)が残っている。

SNS

〇人を助ける、支える
×使い方を間違えると
人の心を傷つける。

オンラインゲーム障害患者

→ スマホ使用者が多い。

依存症: ドーパミンがたくさん出る。

スマホ → 最新情報、予想外

いいね

…わくわく、興奮

「スマホないと落ち着かない」

① ゲームやYoutube 2時間

② 朝つかれている、朝ごはん食べたくない、23校時ねる

③ 起きれない、学校こわい、

④ ゲーム止めるとおこる、ねまれない、友達と関わりたくない

⑤ ゲーム依存症

(やる気楽け)

前頭前野: 考える記憶、集中力、感情
ドーパミン大好き → 感情と行動のコントロール

※ドーパミンは目標達成すると消える
すると、「また頑張ろう」となる。

スマホ → ドーパミンが何倍もたくさん出る。やりすぎると出なくなる(うつ病) めんどくさい、やりたくない。
毎日興奮しすぎている

1時間以内 OK

2時間以上 前頭前野に血液いかない(30分で元に戻るが、毎日やると戻らなくなる)

前頭前野のケア

・読書、音読(英語)
・スポーツ、外遊び
・スマホゲーム10時間以内

近視

・スマホなど30分見る → 30秒以上遠く見て目を休める
・めから30cmはなして見る

睡眠

あくび → メラトニンという睡眠薬 (目すぐねてしまう)

90分周期: ノンレム睡眠(浅い睡眠) レム睡眠: 脳がつかう

(良い睡眠: 夢がぼんやり、きよくカッ ⇔ 悪い: 何も夢がない、つかれた)

中学生 → 8~9時間ねよう。

スマホテレビ夜10時間 メラトニン23%へる

不眠 生活にあくま

ねる10時間前: 読書(おんがくきく、英単語おぼえと良い)
(学校でふくく、15単語) 6ヶ月前

学習前のおんどく30秒(おぼ) → 集中力UP きよくカッ

スマホの体への悪影響

・姿勢 ストレートネック(スマホ首)

・うめがはがれる

・片目で見えてしまう → スポーツ、勉強にききょう

〜チャレンジ〜

① 1時間前使わない

② 3分間のなれとび、どくし、おんどく

④ 目、脳のあやすみ(1日1時間以内: スマホ)
(週1度はお休み)

演 題

～スマホ・ゲームと上手に付き合う～ 「あなたの夢を叶えるために」



高宮城 修 (たかみやぎ おさむ)

【プロフィール】

○所 属 子どものスマホ・スマイル協議会 代表
○勤務先 沖縄市教育委員会 沖縄市立教育研究所
ネットいじめ防止対策推進員

現在、沖縄市教育委員会教育研究所に勤務する傍ら、休日を利用し、県内保育園、幼稚園、小中高の児童生徒、保護者、教職員を対象に講演活動を行っている。

○本日の講演会で、1番心に響いた言葉はなんでしたか？

す、みんなが一番大事

○本日の講演会を通して、学んだことや感じたこと、自分の行動や生活を振り返って思うことを書きましょう。

インターネットはとくめいでもバシるということを知り、日本はすごいと思った。スマホにも、住所があることを知り、こわいなと思った。またSNSは、わるい方向ばかりいこうなイメージがあったけど、人をたずねたりもできることを知った。スマホやゲーム、タブレットは長時間やりまたり、ねる1時間か30分前はみない方がよいことが分かったの、で、できるだけ、みないようになつてた。あと、2時間以上はみないようになつて、1時間いらないようにしたい。あと、英単語を覚えなといけなないので、ねる前に覚えるようにしたい。

○本日の学びから疑問に思ったことや、高宮城さんへの質問を書きましょう。

ブルーライトカットのめがねなどをかけると、目のしげまをへりますか、また、ブルーライトカットのめがねはどのくらい効果がありますか。

2年 12番 氏名 奥村 日和

(土曜金額)

~~2711-2301-5034~~

長時間 45分と決めた。

スポーツ

可也時人 5 6 7 8 9 4 3 (8~9 時間)

演 題

～スマホ・ゲームと上手に付き合う～ 「あなたの夢を叶えるために」



高宮城 修 (たかみやぎ おさむ)

【プロフィール】

○所 属 子どものスマホ・スマイル協議会 代表
○勤 務 先 沖縄市教育委員会 沖縄市立教育研究所
ネットいじめ防止対策推進員

現在、沖縄市教育委員会教育研究所に勤務する傍ら、休日を利用し、県内保育園、幼稚園、小中高の児童生徒、保護者、教職員を対象に講演活動を行っている。

○本日の講演会で、1番心に響いた言葉はなんでしたか？

「SNS は人を助ける・支えることができる」

○本日の講演会を通して、学んだことや感じたこと、自分の行動や生活を振り返って思うことを書きましょう。

講演を聞いて、弟はゲームを隠されたり今日はなしと言われただけで怒ったりさわいだりしているので、依存しているなと思いました。私もすぐにスマホをさわってしまうのでやばいなと思いました。小学校の頃は読書が大好きで、ずっと読んでいたからあまり勉強しなくてもテストの点がいいということがわかりました。でも、今は読書の時間がスマホ・ゲームに変わってしまっているので、その中の10分でも読書にもどせるように頑張ります！

○本日の学びから疑問に思ったことや、高宮城さんへの質問を書きましょう。

スマホやゲームをやめないとわかっているのにやめれないときはどうしたらいいですか？

2年 13番 氏名 河村 瑠香

ネットにアップするときは親に確認

あだ名でも侮辱罪になる

あだ名をつけられたり、見た目でからかわれたときに嫌だった言う

侮辱罪は9000円ですんだけど、^{今は}大人がやるとつかまる

- ・ 傷つけたときは謝る
- ・ ネットで悪意のある言葉があったら スクショ

SNSは人を助ける、支えることができる

YouTube スマホ ゲームを2時間以上やって、

朝つかれて、朝ごはんを食べない、2・3校時眠い
体調不良、

2時間ゲームしたら
30分以上使用をやめる

(1時間以内がいい)

週に1回は
スマホ・ゲームを止める

読書、音読、
スポーツ、
ゲームを止めるとイライラ

前頭前野 → 考える記憶、集中力、感情と行動のコントロール

行きたい高校は憧れの高校がいい

「ドーパミンを大量に出し続けるとドーパミンがなくなり、

8~9時 睡眠が0 脳の休息日を決める

30分見たら30秒以上遠くを見る

睡眠を多くすると、頭がすくなり、運動ができるようになる

寝る1時間前にゲーム・スマホを見ず、勉強する

勉強する前に早口音読・ガムをかむ

なわとび(3分)、読書、音読