

布引だより



令和4年5月20日

No. 3



布引小学校ブログもご覧ください→

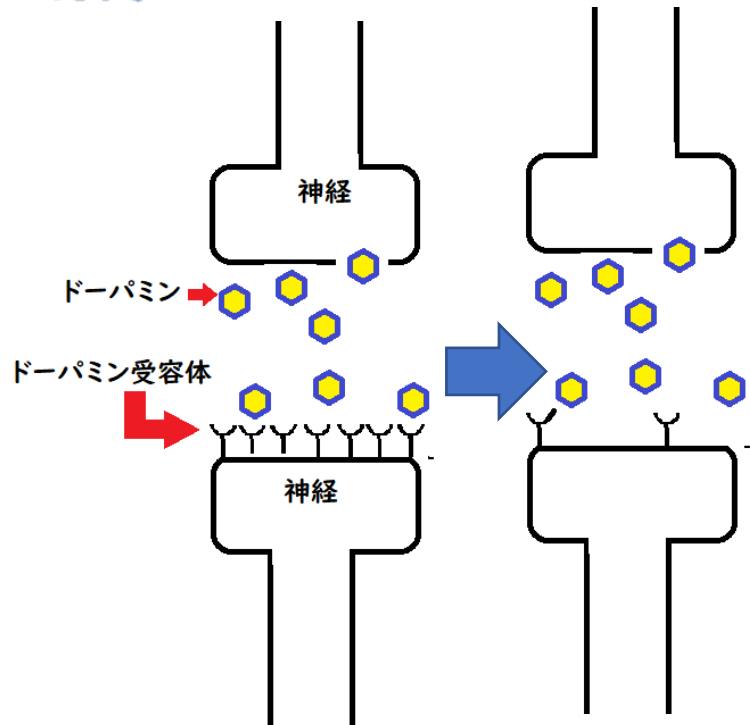
<http://www2.higashiomi.ed.jp/nunosyo/>

～ 一人ひとりがキラリ輝く布引の子 ～

6月はノーテレビ・ノーゲーム月間

6月はノーテレビ・ノーゲーム月間です。先日テレビで、ネットやゲームと脳の関係について放送していましたのでご紹介します。

ゲームをすると、ドーパミンという神経伝達物質が大量に放出されるそうです。このドーパミンとは、やる気を起こす物質で、幸せホルモンとも呼ばれています。運動や、学習、記憶、集中といったことにも関わる非常に重要な物質です。何かを達成するとドーパミンが増え、神経間で伝達されることで快感を覚えるため、人間は、またがんばろうという気持ちになるそうです。ゲームをしたときの達成感もこのドーパミンが大量に放出されます。それを受け止めているのがドーパミン受容体です。ドーパミンがいくら放出されても、この受容体がなければ幸福感は得られません。



ここで問題なのが、ゲームではドーパミンが大量に放出されるということです。ドーパミンが大量に放出され続けると、右の図のようにドーパミン受容体が減っていきます。そうすると、いくらドーパミンが放出されてとしても幸福感を味わうことができなくなってしまうということです。ドーパミン受容体があれば、学習や運動、遊びなど、ささやかな達成で達成感が味わえるところが、受容体がないばかりに達成感が味わえなくなり、すべてのやる気が失われていきます。

ドーパミンを増やすには・・・

○目標を立てる

毎朝カレンダーに目標を立てると、それを達成しようと脳がドーパミンを出す。

○笑う

ドーパミンは笑うことでも増えるそうです。誰かと話して笑う、バラエティ番組を見て笑うなど何でもよいようです。

○適度な運動

運動はドーパミンだけでなく、ドーパミン受容体も増やすようです。

○新しいことに挑戦する

新しいことは脳に適度な緊張や刺激が起こりドーパミンを増やすようです。

ノーテレビ・ノーゲーム月間かどうかにかかわらず、特にゲームは時間を決めてするのが好ましいようです。