小児科医も大苦戦！？
我が子を通じて見つけた
「ネット依存を抜け出す大切なこと」

スマホに奪われた時間を、家族の手に取り戻す

氏名・所属　青葉区　ごとう小児科アレルギー科　後藤正之

本日のお話

1
我が家で起きたこと

2
心と体への影響

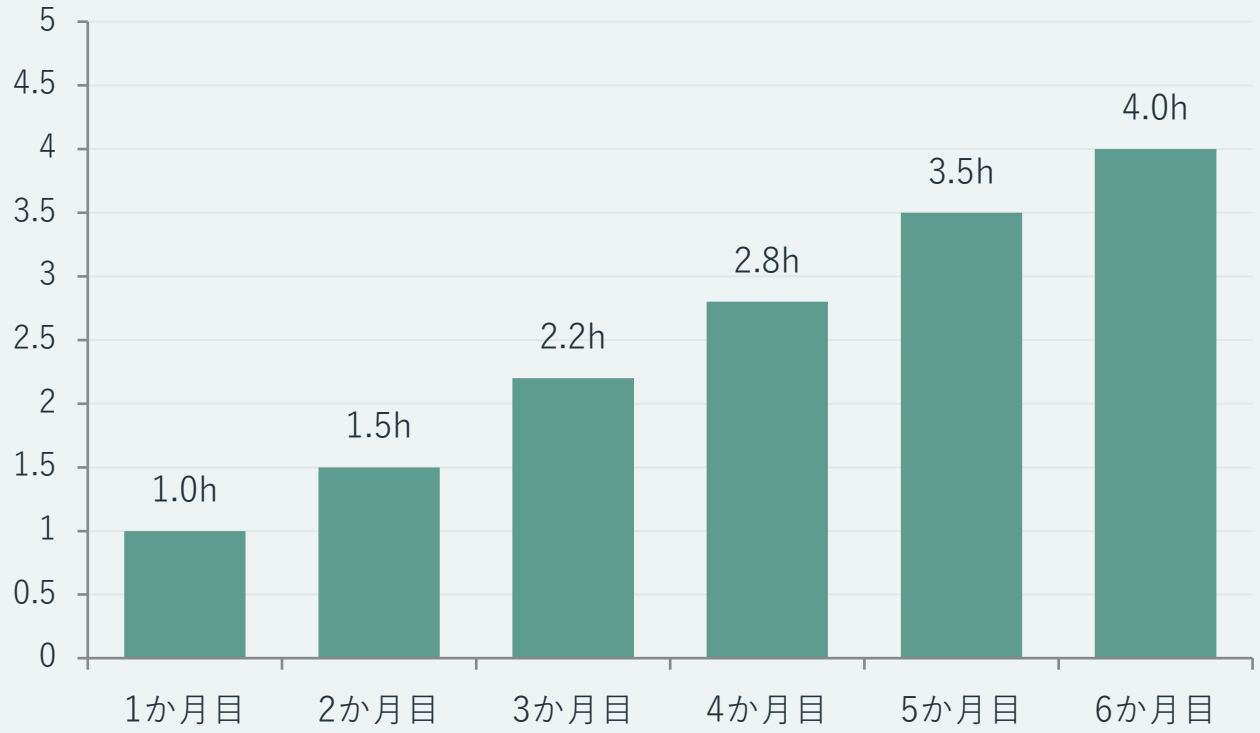
3
子どもを取り巻く環境とゲーム依存

4
今日からできる対策

5
真犯人は「ドーパミン」

6
本当に取り戻したいもの

小児科医の我が家でも…

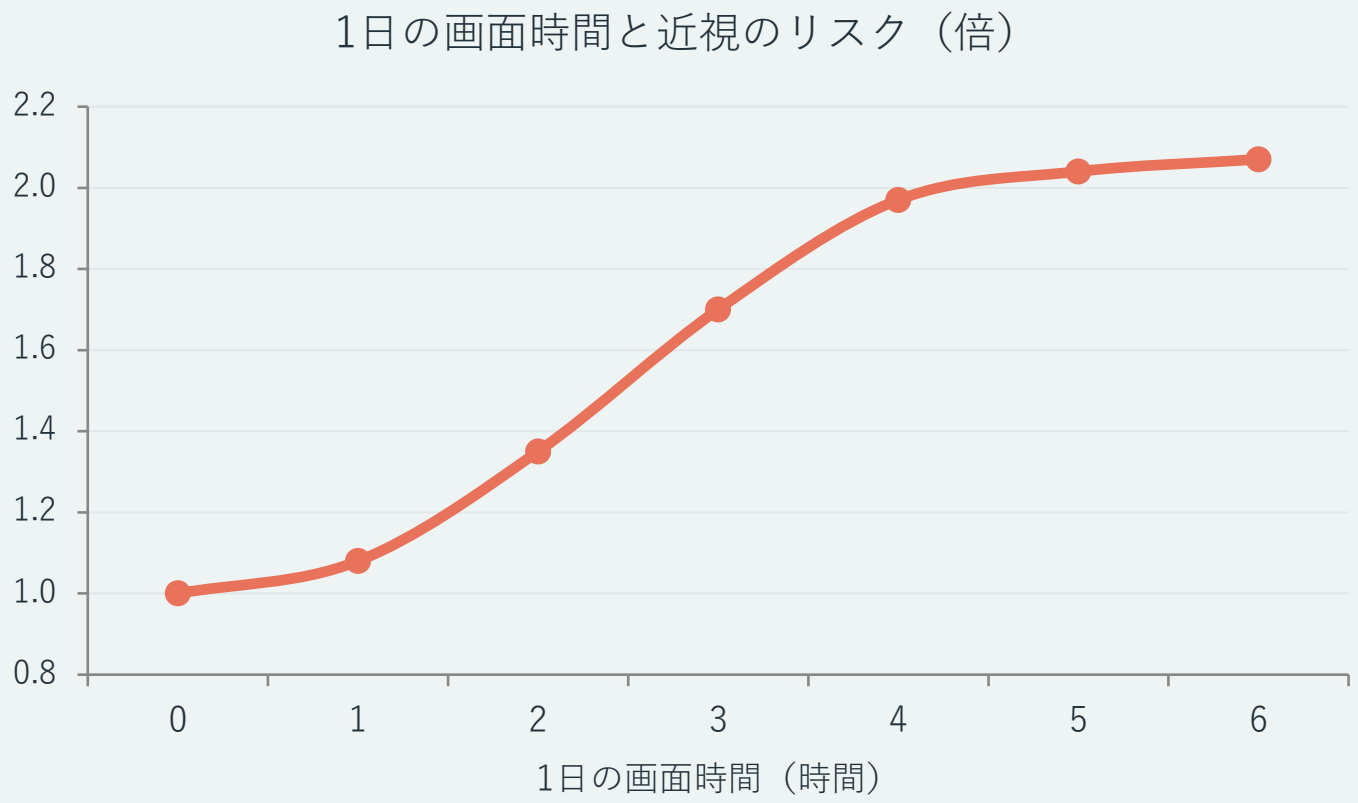


※ グラフは親としての体感したイメージです。

私がとった対応

- 注意する
- 隠れて使うように
- 端末の設定で制限
- **いつの間にか解除…**

影響① 目：近視



+21%

1日1時間増えるごとに
近視のリスクが上昇

約2倍

1日4時間でリスクは約2倍
1時間未満ならほぼ安全域

出典：Young Kook Kim氏ら（ソウル大学）『JAMA Network Open』　※グラフは論文の傾向を示すイメージ

影響① 目：内斜視・ドライアイ

内斜視

スマホを近くで長時間見続けると、黒目が内側に寄ったまま戻らなくなることがあります

スマホの長時間使用歴がある12例の報告

番号	年齢	時間/日	月数	前→後*
1	13歳	5h	6	45→35
2	16歳	8h	12	35→30
3	16歳	4h	10	45→30
4	12歳	6h	12	35→15
5	7歳	4h	12	25→8
6	15歳	8h	8	20→12

番号	年齢	時間/日	月数	前→後*
7	15歳	8h	6	25→20
8	16歳	5h	12	15→15
9	15歳	5h	24	35→25
10	7歳	4h	12	20→10
11	16歳	8h	8	8→6
12	12歳	8h	4	25→15

*遠くを見た時のずれ（プリズム度）：使用を控える前→1か月後　Lee HS ほか. BMC Ophthalmology 2016;16:37／Table 1の主要項目を日本語化

ドライアイ

画面を見つめると、まばたきの回数が大きく減ります。

涙が乾いて、目の疲れ・痛み・かすみの原因になります。

影響① 体：姿勢と体の不調

ストレートネック

うつむき姿勢が続き、首に大きな負担がかかります。肩こり・頭痛の原因にも

肥満症

画面の前で過ごす分、体を動かす時間が減ってしまいます

エコノミー症候群

長時間同じ姿勢でいると、足の血流が悪くなり血のかたまりができることも

共通点は「同じ姿勢で、動かない時間が長い」こと

影響② 睡眠と記憶

睡眠障害

画面の強い光と、動画やゲームの興奮で脳が「昼」だと勘違い。

寝つきが悪くなり、眠りも浅くなります。

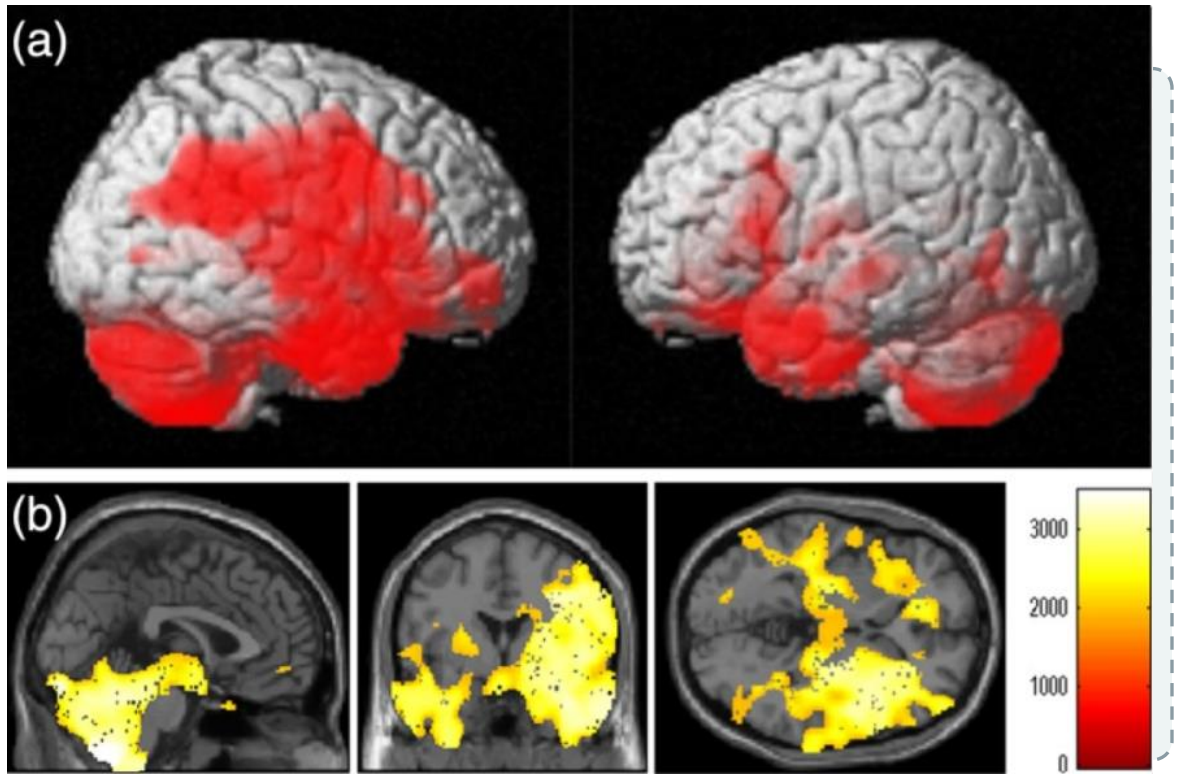
記憶力の低下

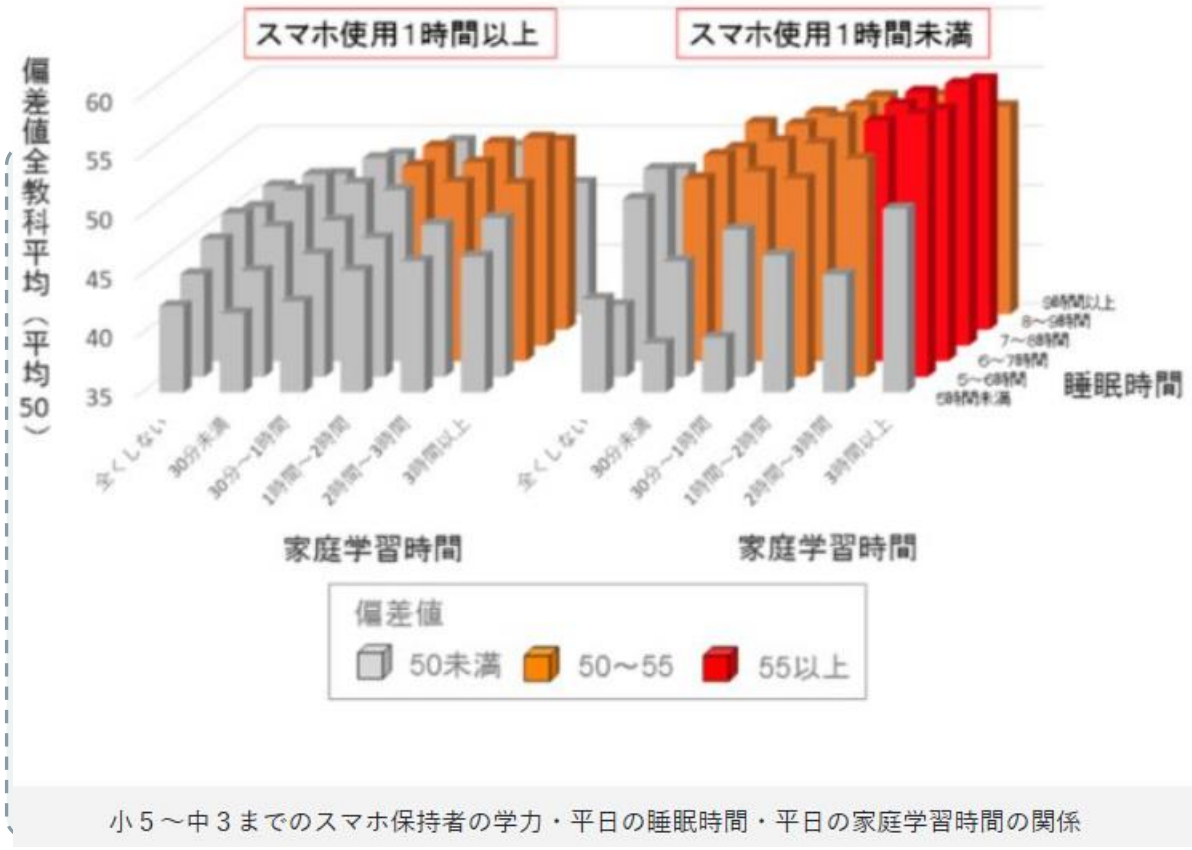
次々と情報を浴び続けると、脳が記憶を整理する時間がなくなります。

「覚えられない」「集中できない」状態に。

眠りと記憶は、子どもの脳が育つための大切な時間

影響② 脳の発達と学力





小５～中３までのスマホ保持者の学力・平日の睡眠時間・平日の家庭学習時間の関係

ネットを使う頻度が高い子どもほど、脳の発達がゆっくりになり、言葉の力が伸びにくい

出典：東北大学 川島隆太教授らの研究（Takeuchi H, et al.）

影響② 生活と行動の変化

昼夜逆転 ▶ 不登校 ▶ 引きこもり

悪循環に陥りやすい

窃盗・暴力・暴言

課金のためにお金を持ち出す

スマホを取り上げられて暴れる・暴言を吐く

子どもたちを取り巻く環境

スマートフォンの利用率（2023年）

小学生	中学生	高校生
63%	73%	98%

出典：こども家庭庁

学校でも

プログラミング授業や、パソコンでの宿題提出

友だちとも

連絡やコミュニケーションはスマホ・パソコンが中心

「使わせない」は現実的ではない。だからこそ、「付き合い方」が大切

ゲーム依存症とは？



WHOが
正式に病気と認定
「ゲーム障害」

（2019年）

主なサイン

- やめたくても、やめられない
- ゲームが生活の何よりも優先になる
- 問題が起きても続けてしまう

今日からできる対策

対策① 目を休める「20-20-20の法則」



画面を見たら

（約6m）先を見る

目のピントを合わせる筋肉を休ませることができます

米国眼科学会が推奨

今日からできる対策

対策② 端末の設定で制限する

- 使用時間の上限を決める
- アプリやサイトを制限する
- 夜間は使えないようにする

ただし、万能ではない

子どもは制限を外す方法を見つけてしまいます。
我が家でも、いつの間にか解除されていました。

今日からできる対策

対策③④ 「ネット以外」の時間と家庭のルール



③ ネット以外の時間を増やす

外遊び・スポーツ・お手伝い・家族の会話など、画面の外で過ごす時間を意識してつくります



④ 家庭のルールを一緒に決める

長時間使う害を親子で理解・共有したうえで、ルールを「一緒に」決めて守ります。親が一方的に決めるより守られやすくなります

画面の外に「楽しい」をつくり、ルールは親子で一緒に

今日からできる対策

対策⑤ 大人もルールを守る

「親は
子の鏡」

子どもは、親の言葉より行動を見ています

たとえば…

- 食事中はスマホを置く
- 寝室に持ち込まない
- 家族と話すときは画面を見ない

ネット依存の真犯人＝ドーパミン

「楽しい」「もっと欲しい」を生む脳の物質

段階	時期	主な役割・特徴
胎児期	妊娠5.5週〜	脳の神経細胞を育て、脳の構造をつくる
乳幼児期	0〜5歳頃	好奇心や達成感を通じて「やる気回路」の基礎をつくる
思春期	**10代**	**分泌・感度が人生のピーク。強い刺激を求める**
成人期	20代以降	脳が成熟し安定する。年齢とともに少しずつ減少

最も刺激に弱い時期に、最も刺激の強い道具を持っている

「ドパガキ」のからくり

ドーパミンが出る情報を浴び続け、強い刺激に慣れてしまった状態

勉強や読書の「地味な楽しさ」では満足できない

もっと強い刺激が欲しくなる

ドーパミンが次々に出る

短い動画・通知・ゲームの報酬



ブレーキ役の脳は20代で完成

自分をコントロールする前頭前野は、まだ成長の途中。「我慢しなさい」だけでは難しいのです

大人も他人事ではない「スマホ認知症」

脳の「情報の渋滞」

大量の情報を処理し続けて脳が疲れ、
「覚えられない」「思い出せない」状態に

※ 医学的な正式な診断名ではありません

**ご自身は
いかがですか？**

まとめ

制限だけでは解決しない



制限されるだけだと…

・制限を外す方法を見つけてしまう
・自分で考えて行動する経験ができない

育てたいのは、この力

自分で学ぶ　判断する　行動する　次に生かす

必要なのは、親・学校・社会の約束、ルール、温かい関わり
対策③④⑤を、諦めずに繰り返すこと

本当に取り戻したいもの

限りある人生の時間を、何をして、誰と過ごしますか？

スマホに奪われているのは、
個人の時間と家族の時間
（とお金かも知れない）

親自身がスマホから離れる
姿を見せる

「リアルな喜び・悲しみ・
くやしさ」を経験させる
（読書時間・新聞週間
・運動）

それこそが、真に「ネット依存を抜け出す」方法だと信じています