

愛護センターだより

発行:敦賀市少年愛護センター
住所:敦賀市東洋町1番1号
電話:0770-23-0189 Fax:0770-23-0523

『青少年健全育成都市宣言』 都市:敦賀市

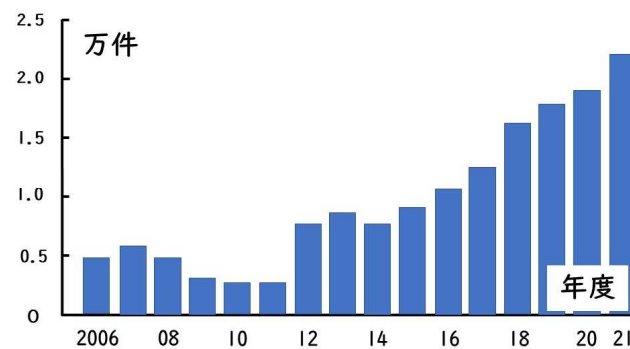
いじめもSNS

文部科学省が、小中高校などでのパソコンやスマホを使ったいじめについて調査し、2021年度は21,900件に上り、統計を取り始めた2006年度の約4.5倍に上っていることを発表しました。

コロナ禍により学校で顔を合わせて喋ったり活動したりすることが減ったことや、SNS利用の増加が要因でしょうか。また、新しいアプリが次々に登場し、大人が気づきにくくなっており、対応が遅れてしまうこともありそうです。

SNSによるいじめは、「いじめる側が罪悪感を感じにくい」と考えられます。いじめは「いじめられる側への共感や同情・深刻さが理解できれば起きにくい」のですが、SNSでは相手の様子がわかりません。だから、いじめる側はブレーキがかかりづらい。また、「投稿者」「拡散者」など役割がいろいろあり、一人ひとりの「いじめている意識」が小さくなりがちです。いじめる側の投稿内容を深く考えず、習慣的に「いいね」ボタンを押す人もいるかもしれません。過激に反応することで注目を集めようとしたり、同調することで集団内で言動がエスカレートすることもありがちです。その結果、いじめる側は自分の言動が仲間から「承認」されたと思ひ込み、言動がさらにエスカレート。

小中高校等でパソコンやスマートフォンを使ったいじめの認知件数



また、Googleが9月19日、「ネット上での嫌がらせやいじめに関するYouTubeの取り組み」について発表した記事によると、「嫌がらせやいじめなどを理由に削除したコンテンツの件数が、2023年第1四半期に、チャンネルが8万7000件以上、動画が67万件以上、コメントが7900万件以上」だそうです。

LINE等のインスタントメッセージもYouTube等の動画も、子ども達には馴染みの深いもの。その使用を禁止するのは難しい状況です。子ども達の様子をしっかりと見守り、日頃から家庭内での人権に関する会話、温かな団らんがより一層大切ですね。

「幸せ」を感じるには

“幸せ”を感じるのは、「セロトニン」というホルモンが関係していることがわかっています。「セロトニン」は、感情をコントロールする脳内物質の一つで、しっかり分泌されていると、心と身体が元気になり、自然に物事に対する意欲が出てくる…何事にもポジティブになり、直感力を高める効果もあるそうです。



セロトニンがしっかり出ているかどうかはわからなさそうですが、目はぱっちり、顔が引き締まり、背筋も伸びているのは、セロトニンがちゃんと出ているサインとか。お子さんやご自身はどうですか？

もし、セロトニンの分泌が少ないのかも…と思うのなら、是非セロトニンの分泌を増やしたいところ。その方法は…。セロトニン研究の第一人者である東邦大学の有田秀穂名誉教授によると、セロトニンが不足する大きな理由は「日光」「運動」「スキンシップ」の不足にあるということですから、それらを補えばよいということ。

朝起きるとカーテンも開けずに真っ先にスマホを見て、時間があるとスマホをいじりっぱなし。運動もせず、一人でスマホ…という生活を長い間続けていると「セロトニン欠乏脳」になり、「幸せ」とは縁遠い生活になってしまいます。

「日光」は、日光が目に入ると、その刺激で直接セロトニンが活性化されるそうです。室内の明かりでは光量不足で、太陽の光の明るさが大切とのこと。セロトニンは起床により分泌が始まり、起きている間ずっと分泌され、夜寝ると分泌が止まるというものです。だから、朝起きたらまず10~30分程度朝陽を浴びることが望ましいそうです。

「運動」は、「歩く」「呼吸」「そしゃく」といった日常の運動です。運動としての「呼吸」は、生きるための呼吸ではなく、腹式呼吸。歌を歌ったり、楽器を吹くのも呼吸のリズム運動です。

さらに、効果的なのが「スキンシップ」。スキンシップをしている時には「オキシトシン」という癒しのホルモンが分泌されます。このオキシトシンが、セロトニン分泌を誘発。だからペットや家族と触れ合う直接的なスキンシップや友人とゆっくりおしゃべりをするとか、家族団らんを楽しむといった心の触れ合いも、セロトニン活性にはとてもいいそうです。ただ、メールやSNSなどは、人と人との触れ合いはないので、オキシトシンもセロトニンも出ません。



朝、家族で散歩となると、セロトニンがしっかり出て、大変幸せを感じる1日の始まりとなりそうです。

また、感謝の気持ちを持つことも、セロトニンやオキシトシン、集中力・意欲アップや幸福物質とも呼ばれるドーパミン、免疫アップなど脳内麻薬とも言われるエンドロフィンが分泌されます。そして、ありがたい気持ちを伝えることで、ストレスに強くなりモチベーションがアップするとも言われています。

日々のささやかな出来事であっても、幸福感や喜びを感じられるようになり、楽観的に前を向いて進んでいく心が芽生えることも。そんな前向きな気持ちが、自分を成長させるきっかけにもなるでしょう。是非、「日光」「運動」「スキンシップ」を！

デジタル認知症って…

アクサ生命保険が「ニューノーマルと認知症に関する意識調査」を行いました。ニューノーマル（New Normal）というのは、「社会に大きな変化が起こり、変化前と同じ姿に戻れず、新たな常識が定着すること」で、コロナ禍を乗り越えた後の「新しい生活様式」を指す言葉です。



この調査によると、新型コロナウイルス感染症の影響による行動について、「減ったもの」として「コミュニケーション」や「運動」。逆に「増えたもの」として「スマートフォン利用」をあげる人が多く、それと同時に「もの忘れやうっかりミスなどが増えた」と、認知症に関連する自覚症状を感じている人が4割もいたということでした。

「スマートフォン利用」と「認知症」。実は、2012年にドイツの医学者マンフレッド・スピッツァーが「デジタル機器の使用が認知能力に影響する」という内容の『デジタル認知症』という本を出版しており、デジタル機器を過度に使用することで脳にダメージがあることが心配…と10年以上前に発表されているのです。

スマホの長時間使用は、脳を大変疲れさせます。そもそも人は情報を受け取り、考え、判断し、命令を出して行動します。しかし、スマホなどからの情報は多種多様で大量。その情報整理、取舍選択が大変で、脳はオーバーワークでフル回転。何を選んで命令を出せばよいのかが複雑であり、多くの情報の中から必要な情報を選び出すだけで疲れてしまう状態。それが続くとやがて情報に対して何も反応しないようになる…という可能性もあります。そして判断し命令を出す能力自体が衰えてしまう危険性もあるということです。



また、スマホ等から出る「ブルーライト」は、目に良くないだけでなく、寝付きが悪くなることを耳にしたことがあると思います。睡眠については前号でも取り上げましたが、脳は寝ている時に、起きている間に取り込んだ情報を処理しています。眠れないということは、その情報の処理が追いつかず、認知機能が低下してしまいます。結果として、物忘れなどの症状が進行してしまう可能性につながります。

脳の成長は20歳までと言われますから、成長途中の子どもにとっては将来に向けて大いなる脅威になりますし、成長が止まった？大人の脳にはダメージしかないわけですから、認知機能の低下がダイレクトに襲ってきます。



まさに、ニューノーマル社会は「デジタル認知症」のリスクを高めてしまう環境です。脳科学の視点から、「人との直接的な対話」や「外出による活動」が認知機能にとって好影響をもたらすということがわかっているそうです。子ども達はデジタル社会で生きていくわけですから、よりよく成長していくために、スマホとどのように付き合うのかも含めて家族で話し合う時間を作りましょう。家族団らんで食事をしたり、外出する機会をつくるのが、子ども達の明るい未来につながります。



青少年への愛のひと声活動……補導日誌から

○12月24日（日）17:00

親子での来店が多いと思ったら、今日はクリスマスイヴでした。幸せそうな時間ではあるけれど、見えないところでマッチ売りの少女のような子もいるかもと考えてしまった。



○1月9日（火）15:00

5時前に松島公園を通ると、13人程の小学生高学年の集団が輪になって話していたかと思うと、1人が何か指示を出し、他の子らが座ったり立ったりしていた。少し異様な感じだったので、何をしているのか聞くと、「人狼ゲーム」だと返答。自転車が停まっていたので、気をつけて帰るよう声かけして、その場を去った。公園で子ども達の遊ぶ姿が見られて嬉しく思った反面、ゲームの中に上下関係があるように感じたので「人狼ゲーム」を調べてみた。確かに流行している室内のカードゲームだった。それを工夫して、人に置き換えて遊んでいたのだろうか？「処刑してください」というワードがあり驚いたが、遊びと割り切って使っているのなら良いが…。



○1月11日（木）15:00

アル・プラザ敦賀6Fゲームコーナーには、子どもの姿はなく、高齢者の遊び場になっているようで、10名以上のお年寄りがゲームをしていた。店長の話によると、大人が行儀が悪く困っていると言う。

○1月14日（日）14:50

車で金ヶ崎緑地のコンテナ基地周辺を通りかかったときに、ボードの練習をしているのか、4~5人の子が円形で話し込んでいるのを見かけました。特に注意することもないので、そのまま車を走らせたのですが、今思うと注意することはなくても、世間話でもすればよかったと悔やまれます。



○1月17日（水）15:00

MEGAドン・キホーテUNY敦賀店のゲームセンターに、未就学男児がたった1人でゲームをしていたので声をかけた。「お母さんはあそこにいる」とその子が指さしたところには、母親の姿はなく…。買い物に行ったのだろうか。何があってもおかしくないこの世の中。子どもから目を離さないでいてほしいものだ。

