ペアトレと環境作り

第 18 回　IT 機器と上手に暮らす

こんにちは。
今回は、このシリーズの最終となります。
現代社会は IT 機器なしでは生きていけない、
そんな世の中になってきましたね。

最近のお子さんは、生まれたときから IT 機器に囲まれて過ごしているので
手にする機会もほぼ毎日ではないかと思います。

そんな IT 機器、よくデメリットは耳にしますが
使い方さえ上手く行えばとても便利なものです。

そこで今回は **IT 機器との上手い付き合い方**について
お話ししたいと思います。

≪IT 機器に脳の成長が邪魔される≫

IT 機器は私たちの生活を便利に、効率的にしてくれます。
しかし、
便利＝本来私たち人間が脳で行っていたことを
IT 機器が肩代わり
↓
・脳がやるべき仕事が減る
・脳の成長の機会が IT 機器に奪われている
⇓
『IT 型認知症』
→20 代からまるで認知症のような記憶力、判断力、
意欲低下などの問題が起きていることを指す

≪IT 機器の使いすぎは、発達障害を悪化させる≫

実際に MRI 画像で確認をすると、IT 認知症が疑われる人は
右脳の後ろ半分の枝ぶりがありません。
⇓
周りを見て、状況を理解して、
「生きた現場」に
臨機応変に対応することが極端に苦手
↑
発達障害の脳の特徴(＝右脳の後ろ半分が育っていない)

つまり

発達障害 と IT 型認知症 の脳には共通点がある
⇓
発達障害の人が IT 機器を使いすぎると、
発達させなければならない部分が
ますます成長しない！
という悪循環に…

≪IT 機器と上手に暮らす方法≫

現代の社会では、IT 機器を完全にシャットアウトして生活することは
現実的ではありません
が、使い過ぎの副作用が心配です…

●親が多用すれば
子どもも同じように行動します。
まずは大人が気をつけたいところですね。

●目的を達成するために IT 機器を利用することは OK
ですが、
IT 機器に「脳を使われる状態」は NG（例えばゲーム）

●「なんでこんなイゲームをしているんだろう？」
　と目的がはっきりしないなら、
　IT 機器が主導権を持っています。
　　→クリアにて脳の報酬系を刺激して、
　　やめられない状態へ引きずり込まれます…

●ネットサーフィンも同様

★目的のない IT 機器の使用はできるだけ控えましょう！

便利なものはどんどん活用してもいいと思います。
スケジュール管理が苦手であれば、スマホなどの機能を活用すべきですし、
上手く言葉が出ないからおしゃべりが苦手でも、メールでは思いが伝えられるのであれば活用すべきです。

要は、正しい使い方、ルールを決めて使う、大人もお手本になる行動をとる、
などで上手く IT 機器を利用していくことが、
今を生きるために重要なことと思います。

参考・引用文献：発達障害の子どもを伸ばす　脳番地トレーニング
加藤俊徳著