

今週のモーニングセミナー報告

令和5年11月15日(水)の講話 <第966回>

テーマ：スマホ時代の人育て

講師：まなざし on 佐藤茂予 様

(松浦 清貴 会長) 寒くなってきました。先週からは日照時間が少なくなりました。日照時間と自殺者数は関係あるようで、太陽を浴びるとセロトニンが出るらしい。夢かぎりなくと歌にあるように、太陽を浴びましょう。うつ病になりにくいと言われます。今日の講話者、佐藤茂予さんは東かがわ市のご出身、「スマホ時代の人育て」よろしく願います。スローガン～『明るく正しく自己革新今日も元気でスマイル東かがわ市』～斉唱。

(佐藤茂予 様) 白鳥の福栄出身、三本松高校～広い北海道の大学へ進学。卒業後帰省、難聴幼児通園施設、保育園、障害者基幹相談支援～2022年まなざし on 開業。相談支援の窓口をしていると、皆さんしんどい生き方をしている、基幹支援相談センターでの経験。TVto ゲームというところで考えてゆきたい。発達障害の子供たち。先天性の難聴のお子さん：1000人に一人。自閉症：5000人に一人⇒今は100人に一人の時代。脳の先天性障害があれば・・・今はどんどん増えています。養護学校が満杯です。2004年現在日本の小児⇒TVをよく見ると言葉が遅れる。平成16年、2歳までTVを見せないで・・・提言が出ていた。メディアづけの子育て、2歳までは辞めて。『ゲーム脳の恐怖』2002年森昭雄著。学生の脳波の類似、α波とβ波が重なる。ワーキングメモリーの低下。自己コントロールの低下。ゲームを始めるとα波とβ波が落ちてしまう。脳が働いていない状態。無気力、活気がない『スマホ脳』スマホを使ってない人に切れやすくなる。我慢しにくくなる。かかることに耐えなくなる。脳はスマホにハッキングされている。アルコールは禁止するのにスマホは？禁止しない。①スマホは脳の報酬系を活性化させる。②ドーパミンシステムが一番活発なのは10代。チョコレートは我慢させるが！スマホは0才から見せる。スマホが出来てから1歳半検診で、スマホを取り上げるとくかせ～と泣きさけぶ。20万年前の歴史からスマホ時代を考える。90万個の脳⇒どんな時代だったのか。小集団で移動していた。10～15%人間に殺された。死因は飢餓、干ばつ、伝染病、出血多量。脳の<ミスマッチ>がうつや不眠、不安障害、肥満、30年のローンストレスのよく似ている。不満のストレス化の知れない。用心深い人が生き残ってきた。脳は省エネ好き。脳は「今をどうすべきか」という問いに答えようとする。不安なことを覚えていて、ポジティブに考えない脳になっている。「バカになっていく子供たち」への対応。毎日スマホを2時間OFFにする。寝る前1時間前には電源OFF「スマホを捨てたい子供たち：山際寿一 著 ①共感力②共同育児、人間を支えてきた・3歳までは特別な乳児脳。①TVは見たい番組のみ見てすぐ消す。②スマホはドラッグ、子供に触らせない。③一日5回以上子供を笑わせよう。④ながら育児。⑤特に0～4か月まで、赤ちゃんへの話しかけが大切<ママと赤ちゃんのハネムーン>奇跡の9か月が起こる。

担当者：赤山 芳隆

東かがわ市育ち、1番狭い県が好きでなく、1番広いところに行つてやろうと北海道教育大学に進学したがあまりの寒さに耐えきれなかった。私も東京へのあこがれがあつて東京の大学に進学したが人ごみに耐え切れず香川に帰つてきて香川県いいなと思つているところが同じなので親近感わきました。佐藤さんは子供の発達に携わる仕事をして23年ということ。ゲーム脳について話され週4回から6回ゲームすると、ゲームしていないときも脳はゲームをしている。ゲーム脳の子供は活気がなく、無気力であることが多い。スマホ脳は睡眠障害、うつ、記憶力や学力の低下、肥満などよくないことが多く現代病の原因にもなる。また運動脳についても話され、運動は体にも心にも脳にもよい。母親はチョコレートを小さい子供に禁止するのにスマホは禁止しない。スマホはドラッグ。人材育成は3歳までが大事です。1日5回子供を笑わせることが大切と話されました。私はスマホが便利で人々の生活を変えた大きな道具だと思つています。多くの情報を見れるし、情報発信できるし、買い物もできるし、LINEも連絡にすぐ便利です。しかし時にはスマホを手放し生活をしていこうと思つました。

会長：松浦 清貴

出席社数 13社 13名

次回のご案内

(経営者の集い)

日時：11月21日(火) 18:30～19:30 会場：東かがわ市交流プラザ

テーマ：役に徹する

(モーニングセミナー)

日時：11月22日(水) 6:00～7:00 会場：南新町自治会館2階

テーマ：朝礼の必要性

<講話者> (一社) 倫理研究所 法人局 法人レクチャー
高知県高知東倫理法人会 事務長 猪野晃三朗

香川県東かがわ市倫理法人会 TEL (0879) 26-9000/FAX (0879) 26-9001

メールアドレス rinri-hk@ma.pikara.ne.jp