

みどりの寺子屋通信 234号 2022.12.4



SCHOOLHOUSE
MidorinoTerakoya
http://www.midorinoterakoya.com

070-5086-6088(みどりの寺子屋)

070-6562-6088(緑川)



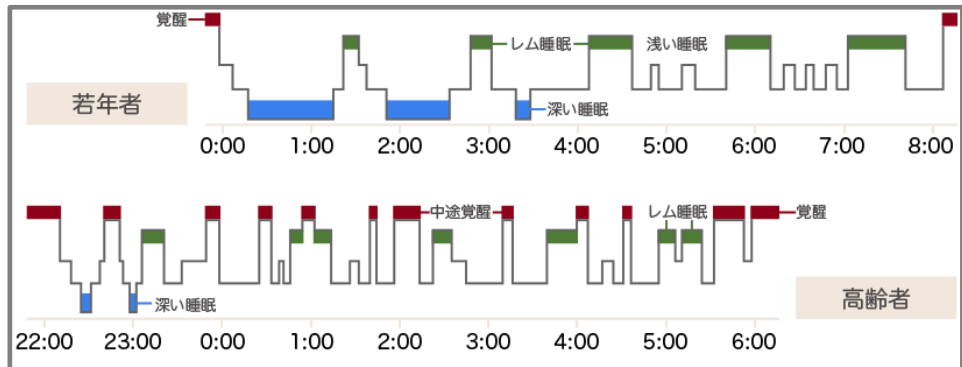
みどりかわより ~スマホが悪いのではなく、制御できないあなたの心が悪いのです~

「早く寝なさい!」「スマホやりすぎ!」保護者の方から言われたことがあるのではないで
しょうか?うるさい、と思うのかもしれませんが、その通りであることを説明します。

スマホは目的を持って使用する分には問題ありませんが、目的なくダラダラと使用すること
は大変危険です。見ているだけで考えられないくらい多くの、あらゆる情報が脳に入って来
ます。脳は膨大な情報を処理できず、認知症のような状況になる人が増加しています。放置
すればマイナス思考になり、うつ病を発症させます。汚れていて足の踏み場のない部屋にず
っといたらどんな気分になりますか?イライラしますよね?整理整頓どころか、何もかもやる
気をなくしますよね…?あなたの脳の状態があなたの言動に表れるのです。

脳はREM睡眠※中にいらぬ情報は忘れるように、必要な情報は記憶するように整理整頓
しています。一日中スマホを使って膨大な情報を脳に詰め込み、睡眠時間も少ない、となれ
ば大変危険です。脳は整理整頓
しきれません。そんな状態で
勉強してテストをして良い結果
が出るわけがないのです。

厚生労働省HPより



※REM睡眠…Rapid Eye Movement (急速眼球運動)。浅い眠りの時に眼球が動くことがあることからそう呼ば
れています。反対にNon-REM睡眠は深い眠りの時を言います。

ゲーム障害の定義

- ゲームをしたい衝動をコントロールできない
- 日常生活や関心事よりもゲームを優先する
- 本人や家族、学業、仕事上に問題が起きててもゲームをやめられない

⇒これらの症状が1年以上(重症の場合は1年末満でも)続く

ゲーム障害によって起こる問題

- 朝起きられない
- 学校や仕事に遅刻・欠席
- 成績低下
- 昼夜逆転の生活
- 食事を取らずにゲームに没頭
- ゲームに負けたときなどに物を壊す

治療法は簡単です。情報を遮断、もしくは制限すること。そして、
靴磨き、料理、散歩…。何も考えず何かに没頭することです。特別な
ことをする必要は何もありません。人間の仕組みに従って普通に生活
すれば良いだけです。でもスマホが手放せない、となれば難しいでし
ょう。レッスン中、何度も言っていますが、それは依存症という立派
な病気です。2019年にWHO(世界保健機関)が病気と認定しています。
酒、タバコ、覚醒剤による影響と変わらないということです。

人間が誕生しておよそ20万年です。そのうちスマホがあったのはごく短い期間。私たちの脳はスマホの膨大な情報を起用に処理し、効果的に対応できるような進化などしていません。重要なことは生きるために必要な知識です。どうでもいい余計な情報は必要としない生き物です。原理原則に反し、欲望のままに、何でも自分の思い通りに、という卑しい心の種が実った当然の結果です。欲望、嫉妬、羨望といった卑しい心がストレスになるのです。

「足るを知る者は富む」とは古代中国の思想家、老子の言葉ですが、まさに私たち人間は、「足るを知る」の心を鍛えること、つまり自分の力量を知り、日々できる範囲で努力しようとする心を磨き続けることが大切なのです。それが幸福感を生み出すのですから。私たちが得られるモノは私たちが払った犠牲の分だけです。楽をすることやお金からは絶対に幸福感を得ることはできないのです。



ちょっと休憩、と言ってスマホを見てしまえば休憩どころか逆効果ですよ。根拠を持ってこうしていつも伝えていますが、どうするか決めるのはあなたです。でも自分で自分を壊し、自分の人生を台無しにすることなど絶対あってはいけません。無限の可能性のあるあなたたちの未来を、わざわざ自分で破壊することなど絶対にあってはいけなくと強く思っています。

早寝早起き、挨拶、人やモノを大切にすること、時間や約束を守ること、ありがとうやごめんなさいが言えること…。人として当たり前なことを大切にして生きてください。足るを知り、利他の心や自律の心を大切に自分を磨き続けて生きること。それが人生です。



よていひょう
予定表

※ご自宅にお伺いして個別学習する『出張寺子屋』、営業時間外の個別対応をやっています。現在6名。生徒さんそれぞれの成長に合わせ、形にとらわれず可能な限りご要望にお応えできるよう努力します。

12月4日(月)現在の各時間の人数はホームページ【メンバー用ページ】をご確認ください。

※お月謝は年間45回レッスンを12カ月で割って毎月いただいています。月によってレッスン日が5回の月もありますし、少ないときは3回の月もありますが、毎月の金額は変わりません。金銭管理練習、約束を守る練習、ご協力よろしくお願ひいたします。

月	火	水	木★	金	土	日
12/5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 お月謝締切日	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1/1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15

※ ピンク色は通常レッスン日。グレーは通常営業お休み。★木曜日は富樫先生と相談可能(木曜日以外も相談可)。

※ テスト対策、人試対策開催予定日です。詳細、予約状況はホームページ(メンバー用ページ)で確認してください。

メンバー用ページ

