

いくせい通信

# Smile up!

～4人に1人が依存症?～

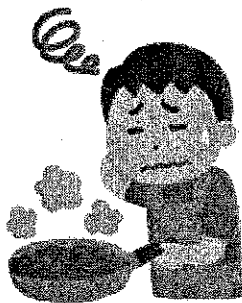
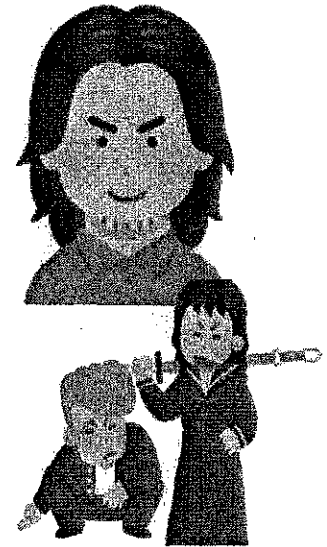
2024.05.22

No. 2

酒田市青少年指導センター  
酒田市中央西町2-59  
Tel 0234-24-2901

脚本家の小山内美江子さんが、5月2日に亡くなったそうです。小山内氏はドラマ「金八先生」を手掛けた脚本家として有名ですね。ニュースでは、金八先生の名ゼリフ「問題が起こったって良いじゃありませんか。彼らはまだ未熟なんです。だから間違うんです。間違ったら繰り返しそれは間違えだと教えてやる。それが教育なんです。」と、金八先生が熱く語るシーンなどが放映されていました。

青少年育成についても、これまでは、子どもたちができるだけ失敗しないように、うまくいくようにアドバイスしたり手を差し延べたり、先に回り込んで準備しがちでした。結果や見栄えを重視するとそうなってしまいます。しかし、それでは子どもは育たないとこれまで何度もお伝えしてきました。子どもたちが主体的にかかわる余地を残して、あえて



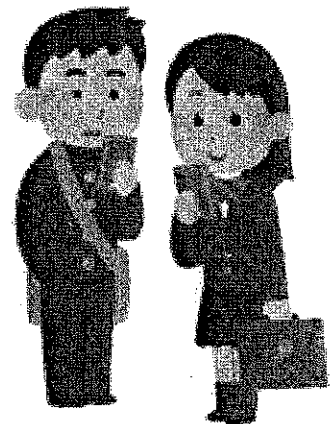
「失敗」や「間違い」を経験させることが重要だと、金八先生(小山内氏)もこの時提言しているわけです。先生だけでなく、親も、われわれ青少年育成の指導者も、みんなが子どもたちの「失敗」や「間違い」を成長のチャンスとして認識できれば、学校での“トラブル”と思われた事案が、子どもが成長するためのチャンスの原石としてとらえられるのではないのでしょうか。

## 高校生ネット利用時間 1日6時間

先日のニュースに、こども家庭庁から出された、現在の子どもたちのネット接続時間に関する記事がありました。その時間はちょっと心配になるほど長い時間でした。

今の高校生が平日にネット接続している時間は、昨年より29分も増えて、何と**6時間14分**だったそうです。

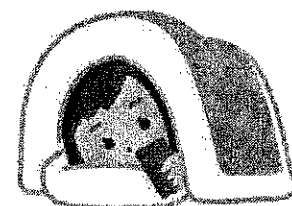
この数字って、24時間のうち、寝たり学校に行ったり、食事やお風呂など通常の生活をしたりしていたら、それら以外のほとんどすべての時間をネットに費やしていることになりそうです。しかも、“平均”なので、これより長くネットと繋がっている高校生がいっぱいいるってことですよね。高校生のお子さんをお持ちのおうちの方の感じとして、実際はどうなのでしょう。家の中ではそうでなくとも、学校の休憩時間や登下校の乗り物の中などを加算すればそれくらいになっているのかもしれませんが。



## 4人に1人が依存症？

ネットやゲーム依存を専門とする公認心理師、臨床心理士で、依存症の当事者や家族のカウンセリングに携わる森山沙耶さんによると、国内の中高生を対象にネット依存症を調査したある研究では、依存症の人は7.9%、依存傾向がある人（予備軍）は15.9%だったと言います。つまり、**中高生の約4人の1人が依存症かその予備軍に当たる**わけです。また、海外の研究では、**1週間に30時間以上のインターネットやゲーム**を利用している場合に**依存症の割合が高い**という報告があるそうです。

ちなみに、**中学生は4時間42分**（前年比 +5分）、**小学生が3時間46分**（前年比 +12分）だったそうです。目的は、ほぼ全年齢で動画視聴が90%超と最多で、音楽、ゲームも上位でした。



### 日本の子どもたち、大丈夫でしょうか？

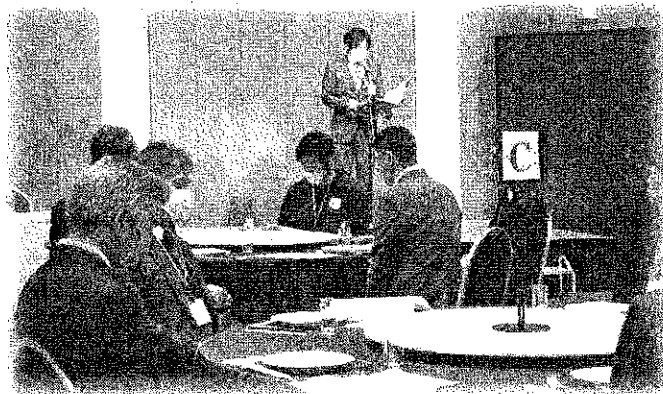
もちろん子どもたちだって、このままでいいとは思っていません。何とかスマホ依存にならないよう気をつけようという思いはあるのです。しかし、「意志」だけではどうにもならないと、**Google の元社員が語っています**。IT企業の社員は「ユーザーを依存させるプロ」として働いているのです。SNSの誘惑を振り払い、やりたいことに集中するのは、「**意志力**」だけでは**絶対に不可能**だと、脳科学を駆使してアプリやゲームを開発している彼らが言うのですから間違いありません。

では、どうすれば依存に陥らずに生活できるのか…われわれ大人も、親も学んでいかなければと思うのです。（SNS出前授業等でお伝えしていきたいと思います）

## 春の青少年活動～総会、子どもまつりなどなど

4月19日、酒田駅前ミライニ2階ル・ポットフーにおきまして、令和6年度青少協の総会が執り行われました。まずみなさまに委嘱状を交付し、その後、今年度の方針・予算等を協議いたしました。ご出席いただきましたみなさま、どうもありがとうございました。今年度もどうぞよろしくお願いたします。

**青少協総会 R6.4.19**





子どもまつり  
in 日和山  
with 南高生  
R6.5.5



広域列車乗車指導  
R6.5.8 遊佐方面 (第1 民児協)  
R6.5.9 余目方面 (更生保護女性会)

遊佐方面



余目方面

# 青少年育成推進員紹介 どうぞよろしくお願いたします

今年度は改選期ということなので、恒例の“推進員自己紹介”を載せたいと思います。

- ① 今の私に欠かせないもの(趣味でも、人でも、モノでも)
- ② あの頃に戻れるなら…(いつ、理由も)
- ③ 私の得意技や自慢

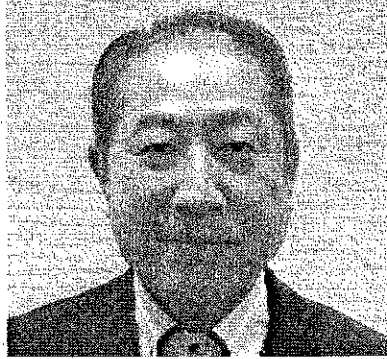


◆「亀ヶ崎の母…カオル・タザワ」の“動物・思考”占い  
(占いの詳しい内容はカオル・タザワが6月定例会で個別にお知らせします。興味のある方はネットで調べてみてください。)



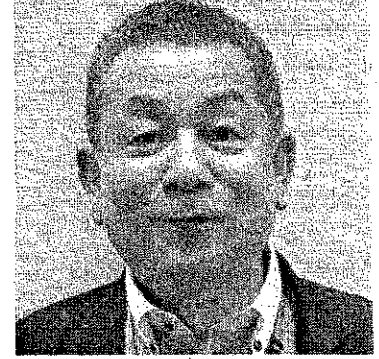
- ① 私に関わりのあるすべての人 & 旅
- ② 今のところ、戻りたいとは思わない。いろいろあるけど、今が楽しいから。
- ③ 自宅でのプチ飲み会の世話 & 盛り上げ役

あした  
**盧田 厚子様**  
あなたの個性は…  
60分型キャラクター  
◎落ち着きのない猿  
3分類型者型  
城思考 地球グループ



- ① 孫の笑顔
- ② 特に考えた事はありませんが、新婚旅行で成田離婚しかけたので、その時に戻って楽しい思い出にしたいかな?
- ③ 健康で元気なところ

いっしょ  
**和嶋 浩章様**  
あなたの個性は…  
60分型キャラクター  
52.統率力のあるライオン  
3分類型者型  
大物思考 太陽グループ



- ① 身の回りの人や物、万物全て。
- ② 昭和50～60年代。不便でアナログだった頃が心の贅沢。時間もゆっくり過ぎているような感じが良かった。
- ③ 全てにおいて、ほぼほぼ平均なところが自慢?

いっしょ  
**佐藤 光様**  
あなたの個性は…  
60分型キャラクター  
◎情熱的な黒ひょう  
3分類型者型  
人思考 満月グループ

◆「続・フィンランドの教育」はお休みさせていただきます。

## 指導部からお知らせ

6月定例会の研修は、指導部主催の「ボードゲーム」を楽しもうです。講師は「シェ・ピエール」のオーナー、ガンパリーニ・ピエールさんです。ボードゲームについては、7月6日(土)に、お店で青少協の研修で体験会をする計画をしています。右のQRコードからホームページ等で事前学習しておいてください。



〒998-0045 山形県酒田市二番町9-17  
090-7561-5844  
<https://chezpierre.jp>  
info@chezpierre.jp



@chezpierre2020

火曜～金曜：14時～0時、土日祝：13時～0時(23時半L.O)  
月曜定休(祝日の場合は翌日)

# 高齢者のための熱中症対策

監修：中京大学スポーツ科学部教授/医師/医学博士 松本 孝朗先生

高齢者は加齢とともにカラダの水分量が減ったり、温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。  
ご本人および周囲の方は、以下のことを気にしながら、熱中症対策をおこない、暑い時期を乗り切りましょう。

## 室内における熱中症の原因

### 加齢によるカラダの変化

#### 体内の水分量の減少

老化による体内の水分量の減少は、汗をかく量の低下をまねき、過剰な熱をカラダから放出しにくくなります。

#### 暑さを感じにくい

温度に対する感受性も低下するため、暑さを自覚しにくくなります。

#### のどの渇きを感じにくい

「口渴中枢」の機能が低下するため、脱水状態においても、のどの渇きを感じにくくなります。



### 巣ごもりによる暑熱順化不足

外出自粛の影響で、例年に比べ外出を避けたり、屋外での運動の減少していることなどから、夏季に向けての汗をかく能力の向上(暑熱順化)ができていない場合があります。



## 熱中症予防のポイント

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

### 暑さを避けましょう

暑い日は、涼しい服装や日傘・帽子の使用を心がけることが大切です。少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動するようにしましょう。



### 室内環境を整えましょう

エアコンを使用する際は、28℃を目安に温度設定をしてください。多人数が入り出すような屋内空間では、窓やドアなど2カ所開けた状態で(換気)、空調を作動させましょう。



### こまめに水分補給

汗をかき体温調節をするためにもカラダの水分量の維持はかせません。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。



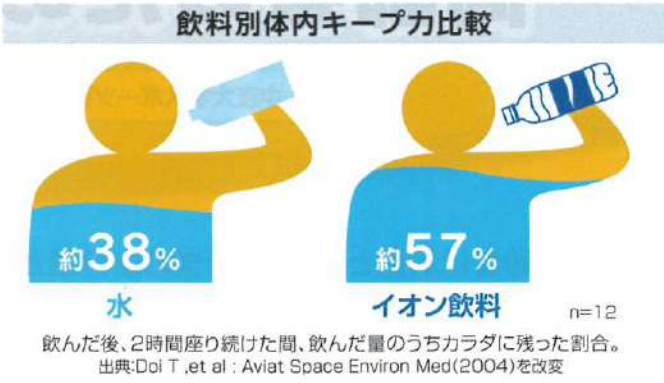
### 日頃から体調管理

普段から「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」で規則正しい生活を意識し、体調管理に努めましょう。



## 水分+電解質の補給を心がけよう

カラダの水分量を維持するためには、体液に近い成分のイオン飲料がおすすめです。ナトリウムなどのイオン(電解質)を適切な濃度で含んでいるのでカラダに負担をかけず体内に素早く吸収されます。さらに、尿として排出されにくく、水と比べても体内保持率が高いイオン飲料は、長時間カラダを潤し続ける特性があり、水分補給に適しています。



## こまめに補給しましょう



1日に飲料として摂る水分は、1,200ml程度が目安となります(汗を多くかく場合は、多めに摂る必要があります)。ただし、一度に飲んでも余分な水分は尿へ排出されるため、1日に8回くらいを目安にすると良いでしょう。ただし、お茶やコーヒー、アルコールは利尿作用があるので注意しましょう。

出典:一般財団法人 長寿社会開発センター「元気に夏を過ごそう アクティブシニアの体調管理」より



## 活動前のプレクーリングで熱中症対策



近年、暑熱順化や水分・電解質補給に加え、アイススラリーを用いて「深部体温を下げる」という新しい熱中症対策が注目されています。水分、電解質を含む冷凍飲料(アイススラリー)を活動前に摂取したところ、深部体温の上昇を抑えたという報告があります。



アイススラリーとは、細かい氷の粒子が液体に分散した流動性のある氷で、通常の氷に比べ、結晶が小さいという形状によって、うまく深部体温を低下させます

監修：中京大学スポーツ科学部教授/医師/医学博士 松本 孝朗先生

日本スポーツ協会熱中症予防研究班メンバー/環境省 熱中症環境保健マニュアル編集委員(2018年)  
専門:環境生理学、運動生理学、スポーツ医学、内科学

制作：大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部

大塚製薬は山形県と包括連携協定を締結し、県民の皆様の健康増進を推進しています。



# 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

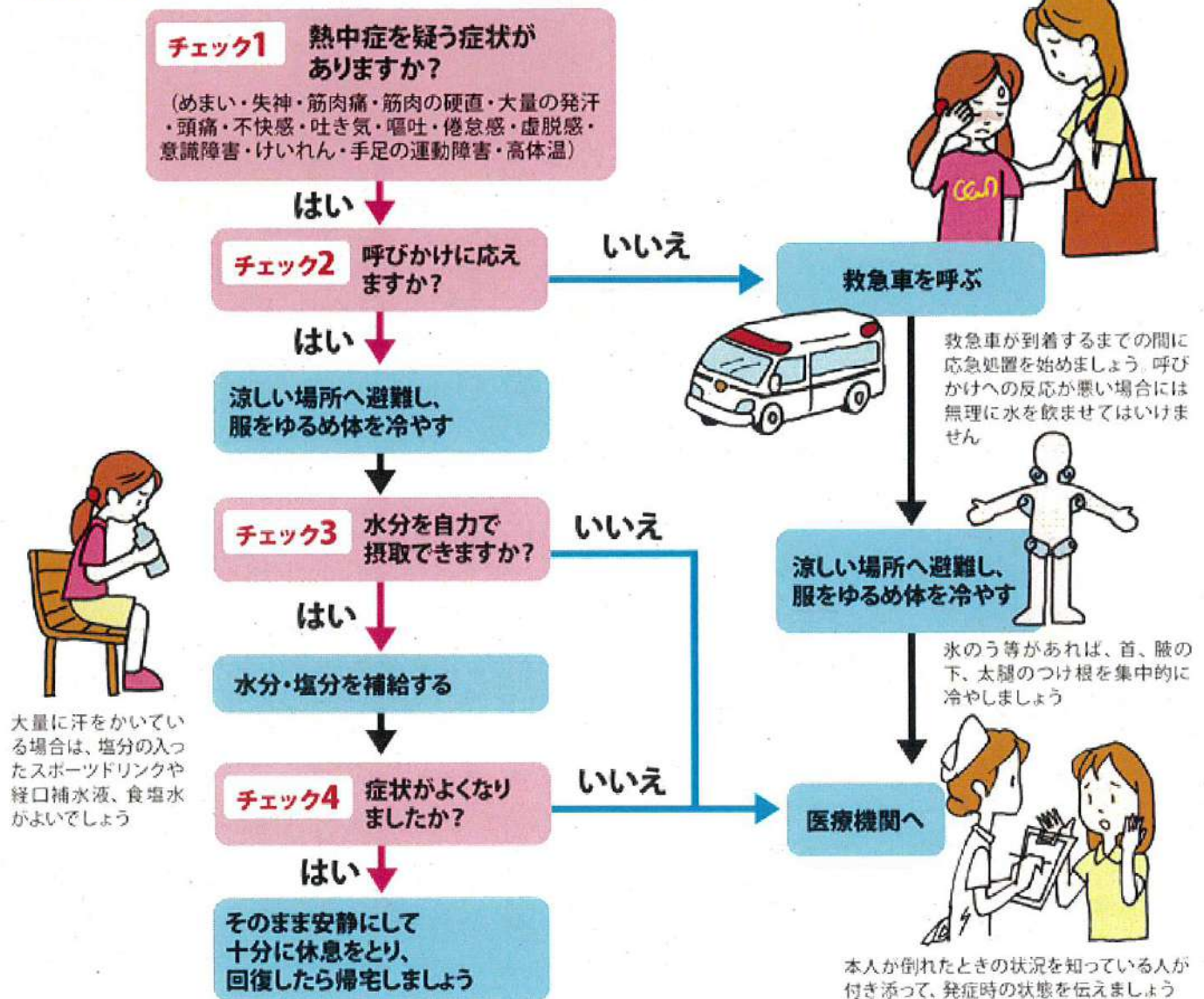


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

※呼びかけに対して、応答が鈍いとき、言動がおかしいときも救急車を呼びましょう。

※めまいや頭痛、吐き気、足がつるなどは熱中症の症状です。

活動を中止して涼しい場所で休み、水分補給を行ってください。

症状が良くならない場合は医療機関を受診しましょう。