

燈 火 ~ともしび~

今月号の
トピックス

■ 寄稿「インストラクターのみなさんと新しいエビデンスを共有したい！」
■ 著書の紹介「RESET YOUR CHILD' S BRAIN」 ヴィクトリア・ダンクリー 著

日々、ぽよぽよクリニックの院長として子どもと保護者に寄り添い、その傍ら THInet の筆頭副代表として THInet のインストラクターにエビデンスを基にしたスライドを作成・共有される田草雄一さんにそのスライドに込めた思いを寄稿いただきました。

なお、4月号で全国大規模調査結果のご報告をしますと予告しましたが、諸事情により集計が遅れております。掲載の遅延をお詫びするとともにご了承のほどお願いいたします。

新しいエビデンスをみなさんと一緒に共有し、学びを進めていきたいと思ひます

1) THInet の関係者の皆さんは素晴らしい！

まずは2019年1月の第1回認定講習会に参加者の一人として参加させていただいてから、この3年余りで筆頭副代表や総監修鑑という大役を頂戴して本当に貴重な経験をさせていただいております！そして、本会の活動を創り上げていくご関係のみなさんが素晴らしいボランティア精神で集っていらっしゃって、一緒に学んでいけることに感謝しております。その『ご恩返し』として自分にできることを少しずつしていきたいと思ひました。

2) エビデンスに基づく啓発が何より大切！

広く一般の方々、子ども達へ啓発する者として、エビデンスに基づいて発信していくことの大切さをひしひしと感じます。海外の学術論文には、海外のみならず日本から発信される重要な研究もたくさん含まれています。海外、日本問わずそれを分かりやすくお伝えしていきたい、そんな思いでスライドを作成しております。

3) 相関関係は大切、さらに因果関係が証明されるとより強く伝えることができる！

下のスライドは我が国の研究で山梨大学医学部からの発信です。1000名規模のネット使用とうつ傾向に関する調査で、ネット使用に問題のあるユーザーでうつ傾向が高いという相関関係が分かったのですが、これは鶏が先か、卵が先かという関係と一緒にです。

そこで、交差遅延モデルを用いた解析を行ったら「ネット依存がうつの原因である（うつに先行する）」ことを突き止めることができた、という論文が Addictive Behaviors の2021年9月号に掲載されました。Addictive Behaviors はエルゼビアが発行する月刊の査読付き科学ジャーナルで、依存症、臨床心理学、薬物乱用に関する専門誌です。

ネット依存はうつの原因である

ネット使用と生活習慣、うつ傾向
K市の全中学生を対象とした2014年の調査

項目	ネット使用に問題あり(179人)	平均的なユーザー(834人)
24時間以上就寝する生徒の割合	38%	14%
うつ傾向の生徒の割合	21%	8%

文部科学省「デジタル教科書」の位置付けに関する検討会議（第4回）資料
ICT（Information and Communication Technology）と子どもの健康増進
2015.9 山梨大学大学院総合研究部健康社会学専攻 山根敦久
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/110/shiryu/_ics_files/aticfile/2015/10/07/1362518_3.pdf

掲載誌：Addict Behav 2021 Sep; 120:106989.
DOI: 10.1016/j.addbeh.2021.106989
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030646032100174X?via%3Dihub>

日本 ①交差遅延モデルを用いた解析により ネット依存はうつの原因であることを突き止めた。

《著書のご紹介》

「RESET YOUR CHILD' S BRAIN」

子どもの デジタル脳 完全回復 プログラム

ヴィクトリア・ダンクリー 著 川島隆太 監修

アメリカの精神科医である著者が十数年ものあいだ臨床現場で目の当たりにしてきた『デジタルスクリーン症候群(ESS)』と、その治療法として4週間の回復プログラムが紹介されています。

-もくじ-

PART1:スマホやタブレットが子どもの脳を壊す

- 第1章 デジタル機器は「ドラッグ」そのもの
- 第2章 子どもの脳ほど「ハッキング」される
- 第3章 脳を「制御不能」にするデジタルの刺激
- 第4章 デジタルスクリーンが「IQ」を下げる

PART2:デジタル脳を「完全回復」しよう

メディア時間が長いと就寝時間が遅く、運動や勉強時間が短い

山梨大学は国内の中学生に対して2014年から2016年にかけて不適切なインターネット使用と生活習慣や健康問題への影響を調査した。
②対象とした中学生は940名。Youngのインターネット依存度テストで40点以上を不適切な使用とした。
③その結果、インターネット使用が不適切だと
1) 就寝時間が遅い
2) 運動や勉強時間が短い
3) うつ傾向や起立性調節障害の症状を訴えることが多くなる
ことが分かった。

掲載誌：Psychiatry and Clinical Neurosciences 73: 20-26, 2019
DOI: 10.1111/pcn.12791
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/pcn.12791/full>

日本

THInet 筆頭副代表 田草雄一
(ぽよぽよクリニック院長、島根大学医学部 臨床教授)