

『ゲーム脳の恐怖』 森昭雄 著

相戸, 晴子  
子育てネットワーク研究会 | 九州大学大学院

<https://doi.org/10.15017/9040>

---

出版情報：生活体験学習研究. 3, pp.103-104, 2003-03-01. 日本生活体験学習学会  
バージョン：  
権利関係：

## 『ゲーム脳の恐怖』

森 昭 雄 著



### はじめに

本書を紹介したマスコミ紙は、「ゲーム脳ご注意—毎日2時間以上で前頭前野が働かず—」という、ショッキングな見出しを掲げていた。

1983年、家庭用ゲーム機（ファミリーコンピュータ）の発売から20年がたった。新種のゲーム機や人気ゲームソフトの発売に後押しされ、子どもたち、若者たちの間に蔓延しているといった状況である。

ゲーム機やソフトを所有している家庭や、親がゲームに夢中になっている家庭、そして気軽に携帯できるゲームボーイの普及は、どこにでもある家庭の風景である反面、何と恐るべき「ゲーム脳」への温床の環境となっていたのである。この20年で、子ども達の生活

はどのように変化してきたのだろうか。そして、子ども達のこころや体の発達に、一体どのような影響を及ぼしているのだろうか。

これまでは、科学的根拠の裏づけがなく、漠然とした問題や不安を抱きながら、ゲームに夢中になる子どもにも苦慮している親たちの姿があった。そして2002年完全週5日制が実施され、家庭で過ごす時間が増えた子ども達にとって、ますますゲームをする時間の増加が懸念されることとなった。

2002年7月に本書は発行されることとなる。そして、発行後すぐさま注目を浴び、NHKでも特集される。約3ヶ月後の10月には、すでに第6版が発行され、それにパソコンのインターネットで「ゲーム脳」を検索すると、2000以上のアクセスがあるという反響ぶりであった。

本書は、著者である脳神経科学者、森昭雄氏によって、これまで心配されてきたゲームの影響を、脳神経科学的に初めて目に見えるかたちで出された、画期的な研究結果である。

そして現代社会の病理である「ゲーム」問題を中心に、警告、提言していくわけだが、そこから子どもの生活全体を捉えていくことによって、「それでは子どもに必要な生活体験とは何か。」という示唆をも与えてくれている。今回は上記の視点に立ち、内容を見ていきたいと思う。

本書の構成は、

まえがき

- 1章 ゲーム中の驚くべき脳波の変化
- 2章 人間らしさは前頭前野にあり
- 3章 ゲーム中の脳波、4つのタイプ
- 4章  $\beta$ 波を上昇させるゲームもあった!?
- 5章 体を動かせば脳も動き始める
- 6章 ゲーム脳人間とキレル脳のしくみ
- 7章 健全な脳を育てるために、今できること

あとがき

となっている。私はこの7章で書かれていることを、次の4つのテーマに置き換えてみた。「ゲーム脳」を病気に例えて、①症状—ゲームの影響と考えられる社会問題、②検査—脳波の研究結果と前頭前野について、③診察—人間らしさと脳の関係、④予防と処方箋—健全な脳発達に必要なこと、である。

### 1. ゲームの影響と考えられる社会問題

症状として、近年、ゲームの影響と考えられる社会問題の症状を検証している。普通の子が突然「キレル」状況、ゲームの暴力行為に加わることによって攻撃的な性格形成の懸念、現実と虚構の世界の重なり、睡眠不足の要因、など身体的・精神的に及ぼす影響についてである。

### 2. 脳波の研究結果と前頭前野について

著者の検査結果から、ゲームを長時間やっている人の脳波が、重い痴呆の人の脳波にたいへん類似していることがあきらかになった。これは、おでこのあたりに相当する、「前頭前野」の機能低下が及ぼす影響だという。3章で述べられている、ゲーム中の脳波を「4つのタイプ」の段階別に分類したデータは、専門的なところを非常にわかりやすく解説されていた。その4タイプとは、A「ノーマル脳人間タイプ」-まったくテレビゲームをしたことがない人。B「ビジュアル脳人間タイプ」-テレビゲームをほとんどしたことがなく、テレビやビデオを1~2時間見ている人。C「半ゲーム脳人間タイプ」-テレビゲームを週2~3回(1回につき1~3時間)する人。D「ゲーム脳人間タイプ」-テレビゲームを週4~6回(1回につき2~7時間)している人。である。そして、ABCDの順で、段階を追ってあきらかな機能低下が見られるとのことであった。

### 3. 人間らしさと脳の関係

脳神経科学上、「前頭前野」は、理性や創造性を生み出す、人間らしさの表現機能を持つところであるという。前頭前野の位置する大脳皮質の前頭連合野は、理性、注意、思考、意欲、情動を行動に変換したり、人間らしさや道徳といった高次の内容を処理する場所である。ここに障害があると、注意散漫になり、集中力がなくなる、そして激情を抑制できない症状-すなわち「キレル」症状があらわれてくるのである。電車の出入りに座り込んでいる若者、人目を気にせず電車内で化粧をする人などが最近よく見受けられるのはその一例である。理性、道徳心、羞恥心、こんなことをしたら周囲がどう思うだろうということ等を、考えられなくなっているのが、この機能低下の影響だと述べ

ている。

### 4. 健全な脳発達に必要なこと

それでは、予防や処置についてはどのようなことが述べられているのだろうか。そこでは特に子育てで大切にしたいポイントが、あげられている。例えば(1)ゲーム中毒は幼児期に形成。脳の神経回路の形成上、中学生以下の子供達が増えるほど重症になる。(2)赤ちゃんの脳の発達、親の接し方に左右される。幼児期に童話、伝記、神話などを読んで聞かせ、心の成長を大切にすることによって、親子コミュニケーションを豊かにすることが大事である。(3)手にとって教えること、スキンシップの重要性。それらは成長ホルモン分泌に対して多大な影響を及ぼす。この成長ホルモンについては、時実利彦『脳と人間』(雷鳥社、1968年)を参考に提言している。(4)自分で考え行動できるように導く等々。

この、4つのポイントをもとに、ゲーム脳になってしまった方への、具体的処方のヒントが述べられている。I. お手玉遊び、II. 全身的な遊び(運動)、III. 「創造の喜び」や「挫折感」の体感。IV. 食事と栄養。V. 五感の体験、等である。

### 5. おわりに-生活体験の創造

この本で一番伝えたいことは、最後に書かれている「予防」ではないだろうか。「ゲーム脳の恐怖」があきらかになったと同時に、人間の発達において、生活や体験を創造していくことこそ、健全な「脳」の発達を促すことに重要であったことが、あきらかになったのである。すなわち、現代失われつつある日常生活において「生活体験」の重要性が再認識させられたのである。

では、具体的にどのように「生活体験」を創造していく必要があるのだろうか。本学会では、これらの科学的研究結果なども参考にしながら、「生活体験学習プログラム研究」をすすめていくことが期待される。そして、理論と実践を結び、子ども達へ質の高い生活体験学習の環境醸成を提言していく必要性を感じている。

[生活人新書、2002年、660円]

(子育てネットワーク研究会 九州大学大学院

相戸 晴子)