

2月 依存症家族勉強会のお知らせ

2023
号

「欲求システム」と「満足システム」(10) 一満足システムを開発しよう 8一

県内の中学校の1・2年生にネット・ゲームの問題について出前授業をしました。依頼があつてから、どんな話をしたら今どきの中学生の心に届くだろうかと数か月考えました。ネットやゲームの弊害についてはどこでも誰もが語る場所です。危険性を知っていることはとても大事ですが、それだけでは一番大事なことが伝わりません。人は危険だからその行動をやめるのではなく、その危険によって失いかねない大事なものがあつて行動を修正するのです。人間本来のこの性質があまりにも無視されてきました。依存症だけでなくあらゆる分野においてです。この授業で10代の子どものための満足システムをいかに刺激できるかを自分の課題にしました。あれこれ考えた末、授業の題は「ネット・ゲームと脳」にしました。脳の話をしよつと。私たちが使っている脳がどのように生まれ、どのような機能を持ち、どれだけすばらしいものなのかを伝えたいと思いました。10代の脳の特徴に合わせて、文字だけのスライドはほとんどありませんが、けっこう高度な内容です。

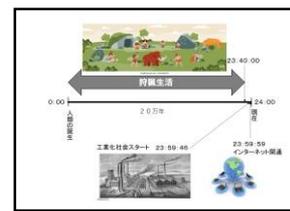
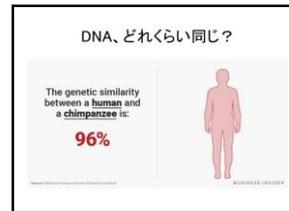
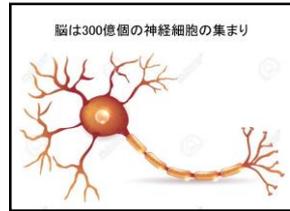
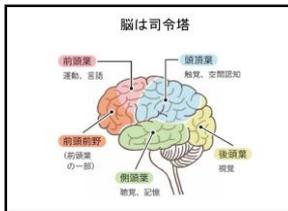
生命が地球上に誕生してから今に続く生命のつながり、その中でも特にDNA、遺伝情報を受け継いで自分の今の脳があるという壮大な話。人の脳は爬虫類脳の上に哺乳類脳が乗っかり、その上に人間の脳が乗っかっている話。700万年前にチンパンジーとヒトが分かれるのですが、DNAの96%が共通だという驚愕の事実。会ったこともないネアンデルタール人のDNAの数%を私たちが

持っていること。ホモサピエンスが誕生してからの20万年の大半が狩猟採集時代であり、その時代に進化させた脳を今私たちが使っていること。指で触って痛いと感じるのは指ではなく脳であること。脳の成熟には28年かかること。心は脳の機能であり、おとな(養育者、親)や環境とのリアルな触れあいによって発育すること。などなど、50分授業の45分がそんな話です。最後の5分でネットやゲームというデジタル情報がいかに一面的でバランスに欠くものであるかということ、脳を育てるには体全体を使って動くこと、環境と触れ合うこと、五感を使うことがとても大事であることなどを伝えました。

学校の先生にお願いして生徒たちの感想を読ませていただきましたが、伝えられた大切なことが伝わっているように感じました。生命の不思議に触れたようです。自分がどのような歴史を経ていまここにいるのか、そのことのも不思議を体感したときに自分という存在の唯一無二を知るのではないのでしょうか。テストの点数何点とかいう次元じゃないんですね、この脳のすばらしさは。そういうのを持っていることだけで素晴らしい。そういう一番大切なことに気づいたら比較や評価がいかに薄っぺらいかということです。

どんな授業をしようかと考え、やってみて、今思うことは「学ぶ」ということそのものが満足システムを強化するということです。

(以下、次号)



家族勉強会Aについて 参加ご希望の方は、当院アディクション委員まで連絡いただくか、アンケート用紙にその旨を書いて郵送してください。参加できるかどうか折り返し連絡します。
※動画配信について 家族勉強会Aに参加できない方のために勉強会を録画しています。これまでと同じ形で配信します。
家族勉強会Bについて 感染対策をしたうえで開催しています。参加ご希望の方は当院アディクション委員までご一報ください。

2月11日(土)家族勉強会Bは祝日のためお休みです

2月25日(土)AM10時～家族勉強会A(講義)

/依存症研究所研修ホール