

「脳(のう)≡こころのはたらき」が、これまでとかわっていか
かもしれないので、

めあて

こころのはたらきを高めよう。

ポイント

1. 自分にごほうびをあげるしく
みをつくる。
2. 注意(ちゅうい)のはたらきを
高める。

もしかしたら、ゲームやラインをしている人がいるかもしれませんので、

○か×か、どっちでしょう？

- () 1. オンラインゲームをすると、あたまの中が「とくべつなくすり」をちゅうしゃされたときと同じになる。
- () 2. オンラインゲームをずっとつづけると、あたまの中がかわってしまう。
- () 3. オンラインゲームをずっとしていたとしても、やめればすぐもとにもどる。

頭の中がかわってしまいます

- オンラインゲームをすると、脳(のう)の中に楽しさや幸せを感じさせるものが、一度に大量に出てきます。
- これは、「脳まで届くすごい薬」をちゅうしやされたときと同じぐらいの量(りょう)だと言われることもあります。
- このくすりは、「必要な人たちにはとても大切」だけど、正しく使わないと「キケンなくすり」でもあります。お医者さんしか使えません。

やめても残(のこ)ります

- オンラインゲームは、あなたの脳(のう)をかえてしまいます。かわったところは、もとにもどりません。
- オンラインゲームをしていて、うけたダメージは、ずっとのこりつづけます。
- あなたが、ゲームを「やめたらすぐにもとにもどる。」と、思っていたら大きなまちがいです。
- また、「いつでもやめられる。」というのもまちがいです。脳／前頭葉がおかしくなっているから、やめることができないのです。

「ごほうび」のしくみが変(か)わる

もとの
頭の中

たのしみだなあ、ワクワク、ドキドキ

うれしい
たのしい
しあわせ

今(いま)

べんきょうにとりくむことができる。

うちの
人が帰っ
てくる

変わって
しまった
頭の中

ワクワク、ドキドキが起(お)きない。

いろいろ、くるしいだけのものになってしまう。

うれしい
たのしい
しあわせ

「楽しい」はいっしゅんだけ そのこわさ

- 強い楽しさ、興奮（こうふん）をずっとあじわいつづける。
- その時だけにしか、楽しいと坎じることができなくなる。
- おうちの人が帰ってきたときだけ楽しい。それを待（ま）つ時間を楽しめない。
- 努力（どりょく）できない脳（のう）になる。
- 「だめだ。」「よいことは起（お）きない。」と分かつていても、やめられない脳になる。

ごほうびには、しくみが大切

- ずっと「ごほうびをもらい続ける」は、だめ。
- ちょっとナニかをがんばって、そのあと「自分にごほうびを」が大事。
- 自分にごほうびをあげるまでの時間が大事。
- 「これをがんばったら、ごほうびだ。」「今から楽しみだなあ。」と思えることが大事。
- そうする時間が、頭の中のはたらきを高めていると思ひましょう。

こころの中のことば

- 注意の力を高めると、いろいろなことが
楽にできるようになります。
- 注意の力を高めるには、自分で自分
に話しかけることば（こころの中の
ことば）を使うとべんりです。
- こころの中のことばは、自分をコントロールす
る力そのものだとも言えそうです。

注意をきりかえることのすごさ

- 脳(のう)は、何かをしているときよりも、何かをやめて、次のことをする前の方がたくさんはたらいっていると言われることがあります。
- だから、「やめる」ということは、とてもむずかしいのかもしれませんが。
- 一日の中で、何かを始める、そして、やめるをくりかえしましょう。
- このことは、頭をたくさんはたらかせることになります。たくさんはたらく脳になれば、いろいろなことができるようになります。

注意をきりかえるところの中のことば

- 気分をかえよう。
- 注意をそらそう。
- 次に注意を向けよう。
- もう、やめよう。
- 別のことを考えよう。
- 他のことをしよう。

ジャマイカ
ジャマイカ
ジャマイカ
じゃまいか
じゃまいか
じゃま あ い い か