



# 希望の塔

平成18年11月 2日  
芽室町立芽室南小学校  
学校だより 第 7号  
URL <http://www.minami-es.memuro.net/>  
発行・題字／竹内光男  
編集／栗原賢次

## え？依存症なの！？

芽室町立芽室南小学校 竹内光男



子ども達には、「テレビの見過ぎは良くないよ。1時間はテレビを消して読書や勉強をしましょう」と話していますが、自分の生活を振り返ると決して威張れたものではないようです。10年を越す単身赴任に慣れはしましたが、話し相手のいない独り身はテレビが相棒。食事のときも仕事をしてい

も四六時中テレビから音が流れています。ニュース番組を見ては独り言を言い、人情ドラマを見ては涙を流し、お笑い番組では独り「けらけら」笑っています。外から見ると薄気味悪いだらうと思います。どうもテレビに振り回されているように思えてなりません。

ストレスが蔓延する現在、依存症(アディクション)患者が増えているそうです。アルコール依存症、薬物依存症と生活破壊を招く依存症からネット依存症、買い物依存症、ケータイ依存症まで、あらゆるアディクションがあるようです。私のように、負けても負けてもパチンコに通うのは、まさしく依存症の症状そのものと思われ

れます。「依存症」は、神経伝達物質「セロトニン」と「ドーパミン」が関係しているそうです。セロトニンは、不安や快感を脳に働きかけ抑制するそうです。ストレスの多い今日、不安を抑えるためセロトニンが多く使われ不足しがちになるそうです。ドーパミンは、快感を脳内に記憶として留める働きをするそうです。そして、快感はセロトニンにより抑制され、平常心を保つことができるようです。ところが、セロトニンが不足してドーパミンが過剰に放出され続けると、生命に危険を及ぼす毒性を持つため、ドーパミンは自己防衛のため減少するそうです。しかし、その際、全てが再生されるわけではなくいくつか残ってしまうようです。そのため、以前の刺激では快感が得られなくなり、大きな刺激が必要になります。要するに快感に対する「耐性」ができて、以前に感じた快感では満足できなくなり、「もっとほしい」「もっとやりたい」と行為をエスカレートさせてしまい依存症になるようです。

テレビを長時間だらだらと無意味に見てしまうこともソフト・アディクションと考えられるそうです。この状態が続くと、物ごとを自分の頭で考える機会が減り、想像力、ひらめき力が徐々に失われていくという説もあり、老化進行中の私には、非常に応える説でもあります。

依存症は3つのタイプに分かれるようです。

- 1) 物に対する依存症；アルコール依存症，タバコ依存症，薬物依存症など
- 2) 行為に対する依存症；買い物依存症，ギャンブル依存症，メール依存症，ゲーム依存症など
- 3) 人間関係に対する依存症；親依存，子ども依存，共依存など

このうちもっとも怖いのは、1)の物に対する依存症です。これらを摂取し過ぎると、身体にこれらの物質に対する耐性ができ、「身体依存；禁断症状が出現」の状態になってしまうからです。

快感におぼれ、我を忘れてしまうことは誰にでもあることですが、依存症になるまではまってしまふ人と、そうでない人との違いは、うまくストレスを解消できるかにかかっているようです。つらい現状から一時でも気をそらしたいあまりに、“快感”に身をひたそうとすることが、依存症になる最初のきっかけのようで、つらさを忘れるために、さらに強力な快感を求めて依存していく悪循環に陥り生活に大きな影響を与えていくことになるようです。

子どもにはストレスなどないだらうと思われがちですが、決してそうではないようです。不規則な生活の親とのすれ違いで、愛情の希薄さを感じるストレスもあるでしょう。孤食による独り食事の寂しさからくるストレスだってあります。空腹を昼まで我慢しなければならぬ朝食抜きからくるストレスもあります。熱心な進路指導からくる「勉強，勉強」の小言の毎日もストレスをためます。こういったストレスの常態化は、不安を抑えるセロトニン不足を招き依存症を発症させるに十分な環境下にあるともいえるでしょう。野外に出て自然に触れストレスを発散できればいいのですが、最近は家の中で過ごすことが多くストレスを発散できないようです。まさしく子どもたちは、「依存症予備軍」と言えるかも知れません。勿論そういった環境にある全ての子どもが依存症になるというわけではありませんが、趣味や嗜好がいつのまにか依存症になってしまう可能性があるだけに配慮が必要といえます。ましてや自分で考える力や想像力、ひらめき力を弱めるのであれば深刻です。そんな理由から、ストレスをためないためにも愛情に満ち溢れ笑い声の絶えない家庭を築くことが大事なことだと思っています。



## 学習発表会へお越しく下さい

来たる11月19日(日)に行います。今年度も、1・3・5年生が音楽関係を、2・4・6年生が劇関係を発表します。各学年ともに演目も決まり、来週から本格的に練習が始まります。また、子どもたちによる実行委員会も始まりました。

お仕事等益々お忙しくなる時節とは思いますが、発表会当日はたくさんの方にご覧いただきますようお願い申し上げます。

## ご寄付いただきました

夏の甲子園に野球部が出場した白樺学園高校様より、「野球部への応援のお礼に」と少年野球用のボールを2ダースいただきました。ありがとうございました。「芽室南フェニックス」の練習等で使わせていただくことにしました。白樺学園高校でも芽室南小学校の卒業生が活躍しています。先輩達から送られたボールを大切に使って、後輩達も夢に向かってがんばることでしょう。



10月5日に火災を想定した避難訓練を行いました。グラウンドに避難し、消防士さんのお話を聞いた後、消化器の使い方も教わりました。子どもたちは訓練用の消化器を上手に扱う事ができました。

研み  
・  
仲な  
・  
身み

10月6日にマラソン記録会を行いました。気温も高くなく、風もほとんどない好条件の中、子どもたちは練習の成果を発揮していました。ご家庭の皆様、ご声援ありがとうございました。

10月10日に芽室中学校の2年生を招いて、素晴らしい合唱を聞かせていただきました。子どもたちは、中学生のきれいなハーモニーや豊かな表情に引き込まれ、静かに聴き入っていました。

の  
活  
動

10月24日に(株)ALSOK 総合警備保障の方を講師に招いて「あんしん教室」を行いました。登下校時や留守番の時に気をつける事を分かりやすく教えていただきました。



### これからのPTA行事

先日のPTA役員会議において下記の通りに決まりました。詳しくは各専門部から案内が出されますので、期日のみお知らせいたします。

- ◇ スキー・スケート交換会、会員研修会 12月 1日(金)
- ◇ 会員スポーツのつどい 1月15日(月)

会員の皆様のたくさんの参加をお待ちしております。

### 11月の主な行事

1日(水) 十勝教育の日 安全を考える日 安全点検日	17日(金) 実行委員会
2日(木) 3年生読み聞かせ	18日(土) 前日準備(11:50下校)
3日(金) 文化の日	19日(日) 学習発表会
6日(月) 特別時間割開始	20日(月) 振替休業
7日(火) 実行委員会	21日(火) 振替休業
9日(木) 4年生読み聞かせ 全校合唱練習 実行委員会	22日(水) 後片付け 実行委員会
14日(火) 実行委員会	23日(木) 勤労感謝の日
15日(水) 全校合唱練習 安全を考える日	24日(金) 6年生「食」の指導
16日(木) 総練習	27日(月) 3年生授業研
17日(金) めむろまるごと給食	28日(火) AET交流学习 児童会
	29日(水) クラブ
	30日(木) 5年生読み聞かせ

教育目標～進んで考えみがき合う子ども・仲よく助け合う子ども・ねばり強く元気な子ども

・研<sup>み</sup>～研<sup>み</sup>き合う子(知) ・仲<sup>な</sup>～仲<sup>な</sup>よくする子(徳) ・身<sup>み</sup>～身<sup>み</sup>を守る子(体)