

大田トホーニヤ通信 002

渋谷長寿健康財団が贈る

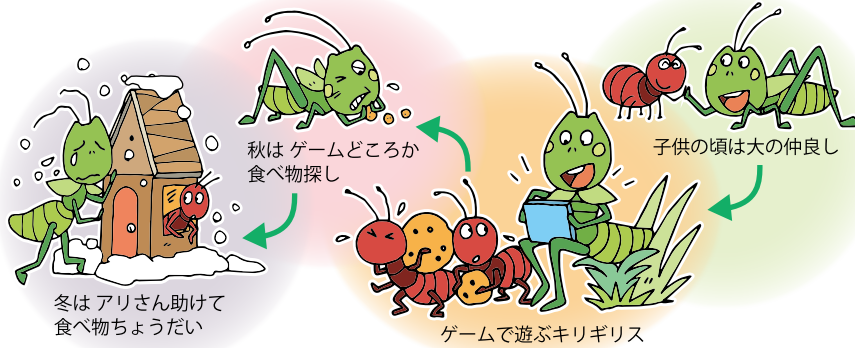
睡眠の話②

ゲーム依存による睡眠障害は深刻な社会問題です。なぜ人はゲームにはまり込むのでしょうか。それは、麻薬、アルコール中毒とほぼ同じメカニズムが脳に起きるからです。人がゲームに夢中になることと脳内ホルモンは深い関係にあります。なかでも、報酬ホルモンドーパミンは人の活動に重要な役割を果たしています。スポーツで記録が上がる、勉強で成績が上がる、仕事で実績が上がるなどして、褒められると人は喜びを感じます。この喜びの達成感、高揚感報酬ホルモンドーパミンによるものです。ゲームで高い点数が出ると、達成感という喜びが倍加していきます。人は次第に報酬ホルモンの中毒に陥っていくのです。ゲームによって放出される過剰なドーパミンホルモンは、多数のホルモンが織りなすハーモニー状態を混乱させます。ホルモンバランスのハーモニーを乱すゲーム障害は、

人間が人間たるを保つ前頭前野を傷害し、人を無気力にしていきます。他者との協調性は損なわれ、注意されると素直に聞けずイライラします。

イソップ物語

『アリとキリギリスの話』



日本の2050年問題

ゲーム依存は大きな社会問題

学ばない若者・働かない若者の増加

労働生産性の低下

企業業績の低迷

経済大国から衰退途上国へ

物価高、インフレ、失業

失業保険、生活保護の増加
社会保障の破綻

ゲームどころの問題ではない

労働人口の減少

外国人労働者の増加

日本経済は停滞し
食べるのに困る時代へ

孤独と飢餓



大田浩石