



3月は「弥生」とも呼ばれ、「草木がいよいよ生い茂る」という意味があるそうです。冬を超えた自然が少しずつ動き出すように、子どもたちの中にも**新しい力が芽ばえる季節**です。

新年度に向けて期待と不安が入り混じる時期ですが、ご家族のみなさまと一緒に、希望を持ってお子様ひとりひとりの成長を見守っていきたいと考えています。

デジタル機器との上手な付き合い方

私たちは日常的にスマートフォン（スマホ）やタブレットに触れる機会が多く、知らないうちに脳へ大きな影響を受けています。スマホをつい何度も見てしまう背景には、「**ドーパミン**」という神経伝達物質の働きがあります。



ドーパミンって？

ドーパミンは、行動の結果としての報酬そのものではなく、「何かいいことが起こるかもしれない」という**期待によって分泌される神経伝達物質**で、行動を繰り返させる性質があります。

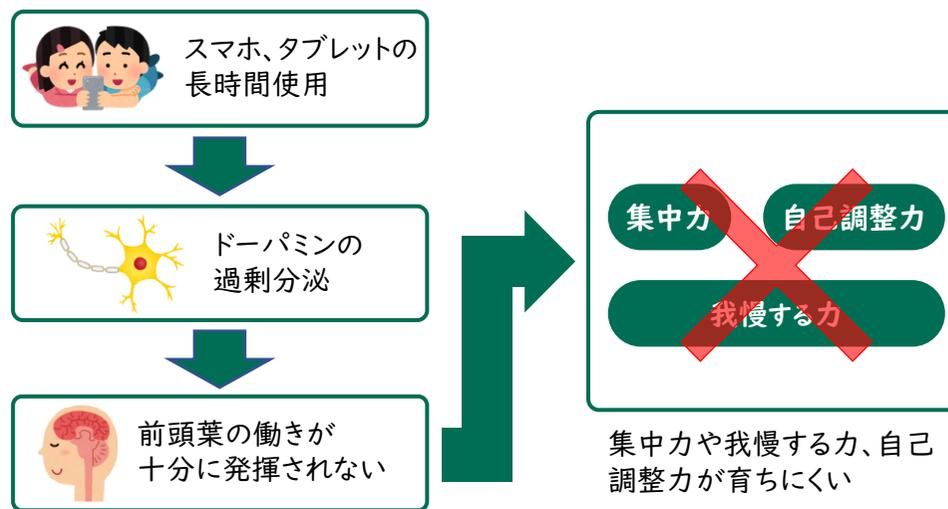


人類が狩猟採集生活をしていた時代、生き延びるために欠かせない集中力や意欲を高める、大切な役割を担っていたのが**ドーパミン**です。

子どもとスマホ依存の影響

本来ならば、がんばった先にある「できた!」という体験の中で分泌されるはずのドーパミンが、スマホやタブレットでは、ほとんど努力をしなくても得られてしまいます。

そのため、**脳が未発達な子どもほどスマホ依存の影響を受けやすく**、年齢制限が設けられているもの（お酒など）と同じように、**スマホとの関わり方にも配慮が必要**です。



日々の生活の中では、デジタル機器だけに頼らず、身体を動かす遊びや、想像力を使うアナログな遊び、実際の体験を大切にすることが、脳の健やかな発達に繋がります。様々な遊びや経験を通して、心と体の土台を育てていきたいですね。