

「テレビ・ビデオ・ゲーム・ネット・ケータイの弊害」

むかつく・キレル・くよくよ・頭痛・朝起きない、という人はいませんか？

これらの症状や問題行動の主たる原因は「夜更かし」と「映像」への過剰な接触です。



映像は「おもしろい」ものですが、考える力、想像する力、抑制する力を奪い、脳みそをかちんかちんにします。特に**ゲームの影響は強烈**です。始めると、考える脳は動きませんので気分転換にはなりますが、それが安全と言えるのは5分までです。**15分たつと考える脳が麻痺する**（ゲーム脳になる）ことを脳科学が証明しています。



考える、集中する、判断する、記憶する、抑制する力、気力や勇氣などの挑戦する力の源は、人間らしさの脳（前頭葉）にあります。しかし映像は、この脳を麻痺させ、あばれる・キレルといった行動に発展させる影響力をもっています。

イライラやムカツキ、くよくよ・くどくど、「おれはダメだ」と思っている人はいませんか？能力がないのではなく、「脳力」が低下しているだけのことです。ノーテレビ・ノーゲームの日を設け、「慢性疲労」という脳の疲労を回復させていきましょう。
—東北大医学部臨床教授 田澤雄作氏の記事から抜粋

逆に、読書は脳全体を使うので、想像力を養い、脳を健全に成長させていきます。読書の秋。すてきな本と出会って、脳を健康にしていきましょう！