



日本酒や焼酎、泡盛といった日本の「伝統的酒造り」が無形文化遺産に登録決定されました。

お酒とタバコは20歳から？

山陰にも素晴らしい酒蔵がたくさんありますが、日本では20歳までは飲酒が禁止されています。高校生はもちろん、新入社員、大学等の新入生を歓迎する会でもお酒を飲むことはできません。

飲酒は多くの国で18歳から21歳頃に解禁されます。なぜ多くの国で20歳前後まで飲酒が禁止されているのでしょうか。健康や脳への影響があることは皆さんも聞いたことがあると思います。それに加えて依存しやすいために、若い時から飲酒が

常態化すると長い人生に大きな影響を与えてしまうことも大きな理由ではないでしょうか。

12月3日の米工MAKERS329号の「スマホが学力を破壊する！」で紹介した「インターネットを毎日使っている子どもたちは、脳の発達がほとんどゼロに近い数値となっていた」ことを覚えていませんか。

総務省の調査結果（『令和5年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書』）によると、2023年時点でインターネット依存傾向の人の割合は7.4%と報告されています。年代別では10代が最も高く、24.8%と中高生の4人に1人はネット依存的疑いがあるのです。

一般的に、依存対象と接し始める時期が早いほど、依存症のリスクは高まります。そのため、お酒やタバコは20歳まで禁止されているわけです。ネットもアメリカのフロリダ州では2024年3月、14歳未満のSNSアカウント取得を禁止する法律が制定されました。フランスでも15歳未満はアカウント作成に保護者の同意が義務付けられています。そして、オーストラリアでは16歳未満の利用を禁止する法案が可決しました。依存性のあるものと上手に付き合うためには、自分をコントロールする自己管理能力が必要です。私たちのおでこの裏側には「前頭前野」という脳の領域があります。前頭前野は、知的な活動



をする上で必要な「認知機能」や、社会生活を営むうえで必要ないわゆる「非認知能力」を支えています。前頭前野のはたらきによって、ヒトは感情や行動を理性的に制御することができます。しかし、未成年の前頭前野は発達の途上にあるため、自分をコントロールすることが成人よりも難しいのです。

自分自身の日頃の行動を振り返り、あなたの前頭前野の働きを確認しましょう。

校長 松川 明義

【行事予定】

10日(火)・13日(金)：年金セミナー(3年)

11日(火)：企業見学(島根富士通・W1)

13日(金)：パソコン検定

14日(土)：第二種電気工事士技能試験

