



令和4年1月31日
和泉市立池上小学校
校長 松田昌生

【学校教育目標】人間性豊かな心身ともにたくましい社会人になるための基盤を育成する

《めざす子ども像》 ○考える子 ○やさしい子 ○元気な子

〒594-0083 和泉市池上町三丁目14番45号 TEL 0725-45-3840 FAX 0725-45-3850

スマホ脳

アンダース ハンセン氏著書の『スマホ脳』がベストセラーになっていて、注目されています。以下、内容の要約を紹介します。

著者のハンセンさんは、原始時代からの歴史を経てきた私たちの脳は現代のデジタル技術の進歩についていけていないことを主張しています。

私たちの脳は「何か起こるかもしれない」という期待が大好きで、ギャンブルのように結果が不確かな場合の方がドーパミン（快く感じる）を大量に発生させます。SNSは、この人間の心理を巧みに利用して意図的にユーザーのスマホ依存性が高くなるようにアプリを設計しています。その結果、私たちは時間のムダとわかっていても、スマホを手放すことなく無意識のうちにスマホを取り出してしまいます。私たちが精神的な不調から身を守るためには「睡眠」×「運動」×「他者との関わり」の3つが重要です。スマホの悪影響は3つの活動時間をうばってしまうことです。

スマホの使い過ぎで起こりうる悪影響が次の3つです。

- ① SNSを使うほど孤独になり、人生の満足度が低下
- ② ブルーライトによる睡眠の質低下
- ③ マルチタスク(同時並行作業)による記憶力や集中力の低下

ハンセン氏は、それを克服するためのアドバイスを紹介しています。

- ① 自分のスマホ利用時間を知る
- ② スマホを寝室に持ち込まない
- ③ 軽い運動をする
- ④ SNSでは積極的に交流したい人とだけつながる

特に子どもは「スマホを手に取りたい」という欲求を我慢する自制心が未発達なため、マイナスの影響を受けやすいとされています。

スマホの危険性を熟知している世界企業の関係者たちの多くは、自分の子どもがスマホなどのデジタル機器をするのを厳しく制限しているそうです。

以上、本文からの抜粋です。時代に逆行してデジタル化をなくすことはできません。しかし、スマホの付き合い方を考え直す必要はありそうです。