

～輝きの子育て～

デジタル化その悪影響に警鐘！

スウェーデンの精神科医、アンデシュ・ハンセン氏が著した『スマホ脳』（新潮新書、久山葉子訳）が大きな反響を呼んでいるようです。

スマートホンが脳に与える影響に警鐘を鳴らす内容になっています。

スマホが記憶力や集中力、学力を低下させ、睡眠障害やうつ病をもたらすことを、多くの研究成果を挙げて紹介されています。研究成果の例は下記のようなものです。

- ① スマホを教室外に置いた学生の方が、サイレントモードにしてポケットにしまった学生よりも、記憶力と集中力で良い結果が出た
- ② スマホやパソコンなどのスクリーンを見ている時間が長い人ほど良く眠れなく、特に、夜遅くは影響が顕著
- ③ SNSに時間を使う程、人生に対する満足度が下がる。自己評価が低く自信がない人は、SNSのせいで精神状態が悪くなるリスクを抱えている
- ④ 紙とタブレット端末で同じ物語を小学校高学年の児童たちに読ませたところ、紙の書籍で読んだグループの方が、内容をよく覚えていた
- ⑤ スクリーンを見ている時間が長い若者ほど、うつ病のリスクが高まる

とりわけ問題なのは、スマホがわずか10年ほどの間で人々の生活を一変させたことだとしています。そして今や、成人は一日平均4時間、若者の2割は7時間もスマホに費やすようになってしまったという。このため本書は、睡眠や運動、面会などに割く時間が減り、睡眠障害やうつが顕著に増えたと指摘しています。自身や家族の姿に思い当たる節がある人は、日本でも多いはず。ハンセン氏は何らかのスマホ規制を検討した方がいいと主張しています。

コロナ禍でも外部とつながりやすくなったことなど、デジタル化の光も指摘し、物事には両面があると説く。その上で、人間が受ける悪影響を最小限にとどめるため、自らのスマホ利用時間の把握や、毎日数時間は電源を切ることなど、推奨する行動が本書に列挙されています。

デジタル化した社会は元に戻せないし、放っておけば望ましい方向に向かうわけでもない。だから私たちは、テクノロジーに支配されるのではなく、支配しなければならない。

デジタル化は避けて通れないこれからの時代だとしたら、その流れとうまく共存していく他ありません。その為に大切な事とは、先人たちが紙面に残した優れた名作、名詩、名文に象徴される日本文化にしっかりと軸足を置き、その土台の上でデジタル化の流れを受け入れる“和魂洋才”ならぬ“和魂電才”の発想がこれからの私たちに求められるのではないのでしょうか。

以前、上皇陛下美智子妃は読書の大切さをこのように表現されています。

「幼少時に活字に親しむことが、何より大切だとおもいます。(略) 私にとり、子供時代の読書とは何だったのでしょうか。何よりも、それは私に楽しみを与えてくれました。そして、その次に来る青年期の読書のための基礎を作ってくれました。それはある時には私に根っこを与え、ある時には翼をくれました。」

このお言葉にありますように、幼少期に名作にふれることで、人間に最も大切な情緒、徳性、知的活動力（理解力、思考力）、コミュニケーション力、表現力が育まれます。

「火花」で芥川賞を受賞された又吉氏はこのような言葉を発されていました。

「現代はコミュニケーション渴望症といってよいほど、皆すぐにレスポンス（反応、応答、返事）を求めます。SNSがその典型だと思いますが、チャットのように会話を続けていると、自分でしっかりものを考える時間がとりにくい」と。自然豊かな日本です。静かに物を考える“ぜいたく”をしてみましょう！

片野 英子