

## 『スマホ脳』②



著者のアンデシユ・ハンセンはスウェーデンの精神科医です。ではこれは、スウェーデンだけの話なのでしょうが。

今回は、スマホと子どもたちについて考えてみたいと思います。

### ◇子どものスマホ依存



脳にはいくつもの領域とシステムがあり、同時進行で働くこともあります。衝突してしまうこともあります。おやつに食べているポテトチップスを前にして、脳内のあるシステムが「ひとりですべて全部食べてしまえ」と呼びかけます。同時に、別のシステムがブレーキをかけます。これらのシステムは同じ速度で発達するわけではありません。額の奥にある前頭葉は衝動に歯止めをかけ、報酬を先延ばしにすることが出来ますが、成熟するのが一番遅いこともわかっています。25〜30歳になるまで完全に発達しないのです。スマホには人間の報酬系を活性化させて注目を引くという、とても強い力があります。衝動にブレーキをかける脳内の領域は、ポテトチップスを我慢させるだけではありません。スマホを手に取りたいという欲求も我慢させてくれます。この領域が子どもや若者のうちは未発達であることが、デジタルなテクノロジーをさらに魅力的なものにしてしまうのです。

ストランでスマホばかり眺めている子ども。学校でもバスでも。家でも。親にスマホを取り上げられて泣き叫ぶ子ども。議論と言いが永遠に続くのです。

### ◇幼児には向かないタブレット学習



皆がキーボードを使う今、手で書いたり、きれいな字を書く練習をするなんて何の意味もないように思えるかもしれません。だから、教室の窓から文字の練習帳を投げ捨てて、代わりにタブレット端末やパソコンで書くことに集中しよう！もちろん、すでに書くことのできる大人はそれでいいでしょう。しかしまだ書く事を習得していない場合は、ペンを使って練習することで文字を覚えていきます。就学前の子どもを対象にした研究では、手で、つまり紙とペンで書くという運動能力が、文字を読む能力とも深くかかわっていることが示されています。

米国の小児科医のグループも、普通に遊ぶ代わりにタブレット端末やスマホを長時間使っている子どもは、のちの計算や理論科目を学ぶために必要な運動技能を習得できないと警告しています。

米国小児科学会は「衝動をコントロールする能力を発達させ、何かに注目を定めて社会的に機能するためには、遊びが必要だ」と指摘しています。問題は、子どもたちが遊ばなくなったことです。「何もかもきちり予定されていて、遊ぶなんて時代遅れ—大人

がそう思っている現代に、我々は生きています」医師たちは、ストレスフルな親に遊びを処方するようにも提案しています。

### ◇報酬を我慢できなくなる



すぐにもらえる「ごほうび」を我慢するのは非常に重要な能力です。実際、それができなくていけないかてその子の人生がどうなるかだいたいわかると思います。マシユマロをすぐに1個もらうより2個もらうために15分待てる4歳児は基本的に、数十年後に学歴が高くいい仕事に就いているそうです。

報酬を先延ばしにできなければ、上達に時間がかかるようなことを学べなくなります。今の子どもは即座に入るごほうびに慣れているので、すぐに上達しないことやめてしまう傾向にあるようです。

### ◇若者の精神不調が急増している



ここ数年、ある傾向が具体的に広がっています。スマホやパソコンの前で過ごす時間が長いほど、気分が落ち込むという傾向です。週に10時間以上使う若者がもっとも「幸せではない」と感じているのです。1日2時間を超えるスクリーンタイムはうつ病のリスクを高めています。一定の時間内であれば健康に好影響を与えるという研究ありますが、それは、1日に1時間程度であって、現在の若者の3〜4時間には程遠いのです。

迎見 妙子