

健康の肝は運動と睡眠とスマホ制限

『スマホ脳』アンデシュ・ハンセン著 新著新書2020 2021年6月

眞鍋由比

ことしは五年ぶりに、高校3年生に論文検索のための情報収集の授業をしました。5年もたつと古くなってしまったネタを刷新しながら話をしたのですが、とあるクラスでは3人ほど英語の参考書を持ち込んで、話の間も、話が終わって館内の本や論文や雑誌に触れる時間でもこっそり英語を覚えている様子でした。そんなに英語、覚えたいの・・・というかそんなに私の話、面白くなかった？と意気消沈したのですが、この本にも似たようなシーンが出てきます。スウェーデンの精神科医の著者が高校に招かれて話をしますが、半数の生徒がスマホを出して見ている。自分の講演が聞くに堪えないからだ、とがっかりしていると校長は「いえいえ、いつもなら全員がスマホ見てますから。生徒たちがあんなに熱心に聞き入っているのを見るのは久しぶりです」

著者によると、ここ10年で大人は1日に4時間、10代の若者は4～5時間をスマホに費やすようになりました。この行動様式の変化は、「人類史上最速」であり、進化と現代社会の「ミスマッチ」が精神的な不調を引き起こしているのだと。脳はネットに対応していない。一万年も変わっていない。ストレスは身を守るためのもの。スマホを見るのはストレス。

SNSを使っている人ほど孤独になる。調査によるとフェイスブックを使う時間が増えるほど、幸福感が減っていた。人が目の前にいないと反応がわからない。だからリアルでは話しそえないプライベートなことでもSNSではつい話してしまう。インスタグラムのせいで自分の容姿に対するイメージが悪くなった(10代の7割)。SNSのせいで自分が魅力的ではないと感じるようになった(20代の半数近く)。社交的にふるまいたくてSNSをするのだろうに、皮肉なことです。

有名な事実だけど、IT企業のトップは自分の子どもにスマホを与えません。ジョブズはiPadを与えなかったし、ビル・ゲイツは携帯電話を持たせなかった。あまりにも依存性が高いから。集中力こそ現代の貴重品。脳はマルチタスクにはむいていない。マルチタスクを要求されるスマホでは集中力は養われない。

そして睡眠前にスマホを見るべきではない。スマホは睡眠を妨げる。眠っている間も脳は起きているときと同じようにエネルギーを消費し続けている。睡眠時には、昼間壊れたたんぱく質が老廃物として脳から除去される。この老廃物は1日に何グラムにもなり、1年間で脳と同じ重さのゴミが捨てられることになる。睡眠中の巡回清掃は、脳が機能するために不可欠。つまり長期にわたる睡眠不足は脳卒中や認知症をはじめとした様々な病気のリスクを高める。集中力を減らし、情緒も不安定になる。

結論として子どもには、毎日最低1時間は体を動かし、9～11時間眠り、スマホを使うのは2時間までとアドバイスされています。

巻末の「デジタル時代のアドバイス」もよければ参考に。

私も子どもたちのよいお手本となるべくスマホを使う時間を制限しようと思いました。

