



くすのき



No.92

R3年6月発行

◆どうして暇さえあればスマホの画面を見てしまうのか？◆

目の前にいる相手と話をすると、脳の前頭前野は活発に働きます。相手を怒らせないように表情、身振り、声色に注意を向けるためと言われています。ところが、テレビ電話のように両者の間に画面（スクリーン）が入ると、前頭前野は働かなくなってしまう。その場に相手がいなくて危険はないと感じるのでしょうか。不思議ですね。画面を通して見ると共感が育たないので、「長時間画面を子どもに見せてはいけない。」とテレビが家庭に普及し始めたころから、繰り返し警告されています。

では、「マルチタスク」はどうでしょう？「マルチ」の語感は何かいい印象を受けますよね。

勉強するのに音楽をかけたい。歌詞が入っていると気が散るから、机の上に置いたスマホでユーチューブの作業用BGMを再生する。すぐにラインのメッセージが届いたことを示す通知が鳴り、画面を確認。この内容なら未読でいいやとスマホを置く。勉強にとりかかると、1時間限定で特別なアイテムが当たる確率が高くなると通知が来て、いそいそとゲームを立ち上げる。そこへ新型コロナの新規感染者が5千人を超えたと通知が来て、おおーと思う。これが今どきのマルチタスク。まあ、勉強に集中できる環境とは思えません。どうして通知を無視できないのでしょうか。



身の回りに危険が多かったご先祖様の時代、敵や獲物の気配、人の噂話、新しい情報に敏感な方が生き延びられた。そこであちこちに注意を向けると脳内報酬ドーパミンが放出される仕組みができた。SNS運営会社やコンテンツ制作会社はその仕組みを使って、スマホ依存になるように作り上げた。結果、通知音の空耳が聞こえ、刺激的な画面から目を離すことができなくなる。どうして暇さえあればスマホの画面を見てしまうのか？ スマホが脳をハッキングしたからなのだ。

一方でマルチタスクは脳に大きな負担を与える。脳は短期記憶もできなくなるほど疲弊する。勉強した内容が記憶されなければ学力も落ちる。また、脳の疲弊が長期間続くとうつ状態となり、気分の落ち込み、思考力や意欲の低下を招く。

画面（スクリーン）とマルチタスクの両方を持つスマホ（タブレットも）。しかもどこにでも持ち運べてしまう。スマホが世の中に出てまだ10年だが、様々な問題が現れてきている。そもそも人間の脳はデジタル社会に適応していない。人間の体は1万年前の狩猟採集民と変わっていないからだ。

アンデシュ・ハンセン著『スマホ脳』（原題の英訳は『Screen Brain』）から一部引用しています。では、一体どうすればいいのか？ 紙面がなくなりましたので割愛します。あしからず。



7月の補導予定

大塚班 10日(土)16:30 東大塚祇園祭

三谷班 11日(日)19:00 東区祭礼

24日(土)19:00 中区祭礼

蒲安班 2日(金)16:30 勤労福祉会館

中部班 各自補導

塩津班 16日(金)18:00 塩津公民館

形原班 15日(木)17:00 春日浦公園駐車場

西浦班 2日(金)18:00 ゲンキ一

よろしくお祈いします。なお、補導予定日に緊急事態宣言が発出されている場合は、合同補導は中止にしてください。



◆編集後記◆

新型コロナウイルス感染に係る3度目の緊急事態宣言期間が延長されました。もうしばらく人流の抑制に心がける等、いっそうの感染防止に努めましょう。子どもたちや若者も、そろそろこの局面に慣れ、各家庭で有意義な過ごし方を身に付けてきたことと思います。梅雨のこの時期、じっくりと読書をして心を耕すと良いと思います。「雨にも負けず..」

