

じびか歳時記 「ウィズコロナ号」Vol.41 号

今回のじびか歳時記は、コロナが収束し自由に海外も旅行出来たら、何をしたいかというテーマで職員にエッセイを書いてもらいました。一方、不要不急の外出制限が出ているときは自宅で過ごす時間が多くなり、スマホをいじる時間も期せずして長くなった方もおられましょう。そんな方は是非、アンデシュ・ハンセン著「スマホ脳」をお読みにになり、いかにスマホに依存していることが恐ろしいことかを痛感してください。また既にお読みになった方には、リサ・フェルドマン・バレット著「バレット博士の脳科学教室71/2」をおすすめします。



新潮新書

Brevity is the soul of wit,
and tediousness the limbs and outward flourishes.

アンデシュ・ハンセン

Anders Hansen

久山葉子 [訳]

スマホ脳

平均で一日四時間、若者の二割は七時間も使うスマホだがステイブ・ジョブズを筆頭に、IT業界のトップはわが子にデジタル・デバイスを与えないという。なぜか？ 睡眠障害、うつ、記憶力や集中力、学力の低下、依存——最新研究が明らかにするのはスマホの便利さに溺れているうちにあなたの脳が確実に蝕まれていく現実だ。教育大国スウェーデンを震撼させ、社会現象となった世界的ベストセラーがついに日本上陸。

紙幅の関係で第7章の「バカになっていく子供たち」のエピソードだけを紹介します。

「バカンスは楽しかった？」夏休みに1週間家族でマヨルカ島へ行き、帰ってきたばかりの友人に尋ねた。「うーん…天気はすごく良かったし、ホテルも素敵だった。それでもあまり楽しいバカンスにはならなかった」彼女はそう答え、旅行中は子供と揉めてばかりだったことを話してくれた。何もかも、子供たちがスマホばかりを使うせいで。「食事中くらいスマホやタブレットをしまいなさい」と言う口論になり、最終的には別の部屋に置いてくるよう強制する羽目になった。…「子供たちはスマホのことばかり考えていて」彼女はあきらめきった様子でそう言った。

この本の前半では、人間はいろいろなものに細心の注意を払い、用心を重ねて進化した結果、現在に至ったとあります。つまり、かつては注意散漫が生き延びる術となっているので、現代人がSNSでの自分の投稿を気にして、数分おきに携帯をみたり、ネットサーフィンに何時間もかけたりするのは、むしろ本能的なものとしています。でも、現代は豹などの天敵を気にすることもなく平和な世の中です。飢えで食事のことを心配することはありません。ちょっとした変化にいつもアンテナを巡らせている、飢えないために脂肪の多い食事をやめられない、だからスマホから逃れられないし、ダイエットもなかなか成功しないのです。

「おわりに」で次のように述べています。「私たちは未知の世界にいる。人間が進化し、適応してきたのとはかけ離れた世界だ。そこらじゅうに危険を探そうとし、すぐにストレスを感じ、気が散り、同時に複数の作業をするのが苦手だ。デジタルな世界に生きているというのに。その点にもっと配慮をすれば、私たちはより健康に、健全に生きられるはずだ。」そして、最後に「デジタル時代のアドバイス」で締められています。やはりできるだけスマホを使用する時間を制限し、その代わり運動をすることを強くすすめています。

「スマホ脳」を読み終わり、脳がどのような仕組みになっているか、もっと詳しく知りたいと思われた方には、「バレット博士の脳科学教室71/2」をお読みになって下さい。最近の脳の恐るべき能力と実態を、比較的わかりやすく解説しています。我々医師にとっても啓発的な内容で感銘を受けました。



コロナが収束してしたい事は？



・コロナでの制限が無くなったら、まずは
 ティスニーランドに行きたいです！子供
 たちに聞いても同じ意見でした。早く夢
 の国へ行って、疲れた心を癒して欲しい
 です♪

・最近よくコストコ商品を取り上げている
 テレビ番組をみます。お隣熊本県にコス
 トコがあるので、行ってお買い物したいで
 す

・ちょうどコロナが流行時娘の就職先が沖縄
 で準備に一緒に行ったものの観光出来ず。娘
 から「いる間に遊びに来て！！」のメールに早
 く実現させたいです。

・どこでも良いのでゆっくと
 温泉にでも行きたいです。

・福岡に住んでいる姪っ子に会いに行きたい
 です。近いといえば近いけれど全く会えてい
 ません。まずは、一緒にアンパンマンミュ
 ジアムに行くという約束を
 果たすことが目標です

・やっぱり一番はティスニーランドに行く
 ことです。行こうと計画をたてているこ
 ろにコロナが流行してしまい…今のうち
 に頑張って貯金して、家族みんなで行き
 たいです。

・飛行機でハワイや北欧に飛
 び立ちたいです。

