

中経論壇

経営支援NPOクラブ理事
山本 章博



最近、新聞の購読者が大幅に減っていると聞く。スマホの爆発的な普及が影響しているようだ。確かに、スマホでネット検索を行えば、即座に山のように情報が出てくる時代になった。昔はわからないことがあると、経験豊富な年配者の出番であったり、広辞苑が頼られたりしたが、今は小中学生でも、スマホで数分の内に回答を見つけてくる。年々、高機能化するスマホの扱いに追いつけず、自分の出番が失われたことを嘆いて

いたが、偶然、図書館で「スマホが学力を破壊する」(集英社新書、2018年刊)を見つけた。著者は東北大学加齢医学研究所長の川島隆太教授であり、仙台市立の小中学生7万人を5年間追跡調査し、スマホと学力の相関関係を調べたものだ。それによると、スマホの使用が1日、1時間以内であれば、成績は向上するが、1時間以上使うと、使った時間の長さに比例して成績が低下する。という結果が得られた。「スマホをいじって、寝る時間が少なくなったためではないか」と考える人もあったが、睡眠時間との関係は全くな

頼りすぎず、程よい付き合い方を

スマホ依存と脳の過労

ったこのことであって提唱されている。痴呆専門外来を訪れる患者

確かに、スマホの30%が40〜50代、10%が20〜30代で、これらの患者のCTやMRIの画像には、アルツハイマー症患者と違って、外形上の異常は認められない。脳に情報が詰め込まれすぎて、「脳の過労」状態(脳のオーバーヒート)と考えられているらしい。

スマホを片手に食事をして、いる人を見かけるが、常にスマホに触れていないと落ち着かない依存症の人たちが増加しているのだ。もはや、ITを使うこなすというよりも、ITに支配されている感じである。スマホの使用を控え、早めに対応すれば治るケースも多いが、放置するとうつ病や痴呆症に移行してしまう。

IT技術は、本来、日常生活を便利にし、私たちに幸福をもたらすべきものだ。スマホの活用にあたっては、それに頼り過ぎず、程よい付き合い方をしようと思掛けていく。