

## 『スマホ脳』



物質的にはこれほど豊かな現代であるのに、なぜ多くの人が不安を感じているのでしょうか。今までになく他人と接続しているのに、なぜ孤独を感じるのでしょうか。著者のアンデンシユ・ハンセンはスウェーデンの精神科医です。スウェーデンではなんと大人の9人に一人以上が抗うつ剤を服用しているといいます。わたし達を取り巻く環境と、人間の進化の結果がわたくし達の脳に影響を及ぼしているという事実。今回はスマホと脳について一緒に考えてみましょう。

### ◇「闘争か逃走か」



今よりはるかに危険の多い世界で生き延びるために発達したストレスのシステムが、現代では命に関わるレベルの心配をするかわりに、心理社会的な種類のストレスを受けると、脳内で同じシステムが作動してしまいます。仕事の締め切りやローン、「いいね」があまりつかない、といったようなことです。ライオンに出くわしたときほど、集中力は求められないかわりに、長時間継続することが多く、数カ月、1年と続くこともあります。ですが、このシステムは、そういった類のストレスのために進化してきていないのです。なので常に「闘争か逃走か」という局面に立たされていると、闘争と逃走以外のことをすべて放棄してしまうのだそうです。

- ・睡眠―後回しにしよう
- ・消化―後回しにしよう
- ・繁殖行為―後回しにしよう

とこうように。

### ◇記憶があやふやになる



強いストレスにさらされると堪忍袋の緒も切れやすくなります。一方、心が満たされると、警戒心を解きます。脅威を前にした脳にとって、警戒を解く事は優先順位の最下位です。もうひとつ脳が優先順位を下げる機能は、長期記憶の保存です。ひどいストレスを受けているときは、脳は異なる領域の間の繋がりを作る余裕がなくなります。その結果、記憶があやふやになることが多いのです。

### ◇脳は常に新しいもの好き



生き延びるために必要だった新しい知識。それが今はSNSを通じて簡単に手に入ります。

しかも、脳の報酬システムを激しく作動させるのは、お金、食べ物、承認、新しい経験のいずれでもなく、それに対する期待です。「ドーパミンの最重要課題は人間に行動する動機を与えることだから」です。「かもしれない」「もしかしたら」という期待こそ、わたしたちがスマホを手取る理由なのです。

つまり、ギャンブルと一緒に負けている時ほど、「あと一回だけ」と続けてしまうのに似ています。もしかしたら「いいね」がついているのじゃないか、とつい

い見てしまう。そして、他の情報もチェックしている間にあっという間に時間が経ってしまっているようなことって…ないですか？

### ◇ストレス―それにスクリーンが眠りを妨げる



睡眠は、脳の掃除、健康の維持、そして情緒の安定や記憶と学習のために大事。それなら、なぜわたしたちは頭を枕にのせた瞬間に眠りに落ちないのでしょか。それは狩猟民族である祖先が長い間安全な入眠をしてこなかったからでしょう。現代のストレスが多い状況では、脳は「今眠ろうとしている場所は安全ではない、だから寝つきを悪くしないといけない」と機能しているだけなのです。

そして、ブルーライトは眠りにつく時間を身体に知らせるメラトニンの分泌を遅らせます。ブルーライトは昏間活発に行動するためのものだったので、それを浴びる事で元気になってしまうのです。

### ◇運動というスマートな対抗策



人類の歴史を1万個の点で表した時、今は当たり前の車や電気、水道やテレビのある世界は点8個分。コンピュターや携帯電話、飛行機が存在する世界は点3個分。スマホ、フェイスブック、インターネットがあつて当たり前の世界はたった点1個分です。

わたしたちは体を使って運動することで、様々な問題を解決していけるのです。さあ、始めましょう。

辺見妙子