

資料) 『スマホ脳』 アンデシュ・ハンセン著 久山葉子訳

## 人類の**進化の目的**「生き延びて、子孫を増やす」

例)「カロリーへの欲求」 生き残るための絶対条件



ドーパミンは「報酬物質」といわれ、何に集中するかを選択させるホルモン、「～したい！」気にさせる

カロリーのある果実をみると、**ドーパミン**が大量に分泌される

大昔、たまたま見つけたカロリーの高い果実を食べた祖先は…

ドーパミンの影響で、加減（我慢）することができない  
（「なくなる前に、少しでも多く食べておけ！」）

→ 無理してでもカロリーを摂取しておくことは生存に関わる問題だった。



現代では、同じドーパミンが**肥満**と**糖尿病**を引き起こしている。（これは、最近貧困国から中進国に這い上がった国で特に増えている。）

## 注意欠陥（落ち着きのなさ、気が散りやすさ）

「常に周囲を確認し、異常なほど活発で、すぐに他のことに気を取られる」特性は、常に生命の危機にさらされていた古代の人類にとっては、絶対に必要な力。このおかげで、危機を速やかに察知し、避けることができた。



現代では、そんな衝動や感情のせいで、集中できない、教室でじっと座っているのが困難な子に ADHD の診断が下る。

## 感情があるのは、生存のための戦略

「感情」とは、周りで何が起きているかに応じて、身体の中で起こる現象を、脳が反応としてまとめたもの。

感情は良くも悪くも、人間に様々な判断をさせる。そして、ネガティブな感情は、いつもポジティブな感情に勝る。それは、古代の人間にとって、負の感情は生命の脅威に結びつくことが多かったせい。脅威に即座に対応するように、ネガティブな感情が生まれやすい。

## ストレスは、生存のために存在している

「ストレス」は現代よりも相当に危険の多い世界で生き延びるために発達してきたもの。ストレスが我々に迫るのは「闘争か、逃走か？」で、これは他のあらゆることに優先される。(睡眠も、食事も、性欲も後回しにされる。)



過度のストレスがかかり続けると、そこは危険だから「頭から毛布をかぶって隠れている！」という指令が脳から発せられる。これが「うつ」状態の正体。

## ドーパミン（報酬物質）

食料やセックスによってドーパミンの分泌量が増えるのは、生き残りのため。このドーパミンが、スマホによって大量に放出されることが分かってきた。

人間は「新しい情報」に飢えている。新しい情報、詳しい情報は、生存のために絶対必要なものであった。

そのドーパミンが、「もっと詳しく学びたい」と思わせる。スマホ（パソコン）がこれに答えている。そして、SNSを開発した人たちは、明らかに人間のドーパミンをコントロールするような仕組みを組み込み、報酬システムを激しく作動させる「期待」をあおるようになっている。大昔の人間が、カロリーの誘惑に逆らえなかったように、スマホの誘惑は中毒性を持っている。

「人間にはすぐに気が散るという自然な衝動があるが、スマホはまさにそこをハッキングしたのだ。」

## 「グーグル効果、デジタル性健忘」

脳は生存に必要な「大事な情報」を固定化し、それが知識となる。

脳が、別の場所に保存してあるから、自分で覚えなくてもいいと判断している現象。今、私たちの脳は、情報を記憶するのではなく、どこ（何）に保存したか、その保存先を記憶するようになってきている。

## スマホ依存とうつ

スマホ依存とうつには「警戒すべきレベル」の関連がある。(サウジアラビアでの調査研究)

スマホ依存が奪うもの 睡眠(ブルーライトも睡眠を奪う原因)、運動量

### 特に問題なのが「SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)」

SNSは、常に周りと自分を比較することを強い、自信をなくさせる。これにより、セロトニンが減少し、うつ状態になる。特に、ティーンエイジの女の子に強い影響が出ている。

「SNSを利用した後、自分の容姿に不満を感じる」ようになる。これは、自分でアップすることはなく、他人の写真を見るだけで、議論にも参加しない消極的ユーザーにより顕著な精神状態の悪化が認められた。

### 幼児には、タブレット学習は向かない

発達の遅れにもつながる恐れがある。

就学前の子どもを対象にした研究では、手で、つまり紙と鉛筆で書くという運動能力が、文字を読む能力とも深く関わっているという結果が出ている。

### 若者の睡眠時間の減少による精神不調が急増

12万5000人の子ども・若者の調査では、「1日2時間を超えるスクリーンタイムはうつのリスクを高める」という結果が出ている。