

こころの天気図



第9号

令和3年1月29日(金)発行
敦賀気比高校・同付属中学校 教育相談室
メールアドレス sodan@tsurugakehi.ed.jp

「スマホ認知症」になっていませんか？

ずいぶん遅くなりましたが…

新年、明けましておめでとうございます。新しい年が始まりました。この1ヶ月、皆さんはどのように過ごしたでしょうか。うまくスタートできた人は、その調子をキープできるよう、何事にも気を抜かずに取り組んでほしいと思います。

さて、新年の挨拶はこれくらいにして、次の質問に答えてください。
質問の内容に当てはまると思ったら、チェックしてください。



	質問	チェック
1	スマホはいつも手元にある。	
2	時間が空いたら、スマホを取り出す。	
3	布団やベッドでスマホを使う。	
4	憶えておくものは、スマホで写真を撮っている。	
5	疑問が浮かんだら、スマホで検索する。	
6	最近、漢字が書けなくなった。	
7	最近、簡単な計算を間違えるようになった。	
8	最近、約束をド忘れしたことがある。	
9	最近、あまり笑っていない。	
10	季節の移り変わりを、あまり感じたことがない。	



これは、表題に書いた「スマホ認知症」になっていないかどうかを調べるリストです。皆さんは、いくつチェックが入りましたか。このリストで、**8個以上チェックした人は「危険」**ですし、**4個以上チェックした人は「注意」**した方が良いでしょう。

では、「スマホ認知症」とは何でしょうか。

「スマホ認知症」というのは正式な病名にはなってはいませんが、スマホなどのデジタル機器を使うことで、脳が働きすぎて過労状態になったことにより、一般的な「認知症」と似た症状を示すのだそうです。

このときの脳と普段の脳とで、血液の流れの違いを示したのが、右の図です。こうした脳の状態を「オーバーフロー脳」と言ったり、ドイツなどでは「デジタル認知障害」と言ったりするそうです。

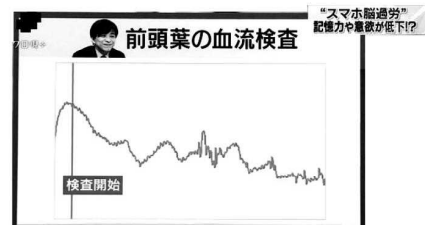
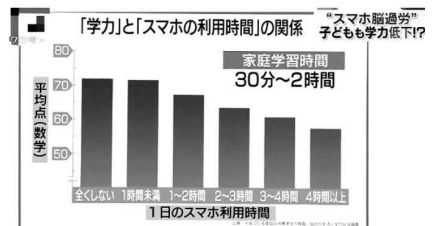
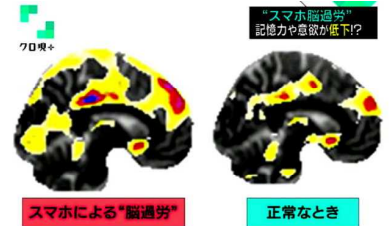
また、右のグラフは、東北大学の川島隆太教授の研究グループによる調査結果で、**よくスマホを使う人ほど学習の成果が現れにくい**ことを示しています。

どうしてこのようなことが起こるのでしょうか。原因と考えられるのは、物事を考えるために活躍する脳の前頭葉と言う部分への血流量が、結果的に減ってしまうからです。実際に、番組のキャスターが実験した結果が右下のグラフです。

こうしたことは、何も学習面だけに影響を及ぼすわけではなく、「やる気や興味が湧かなくなった。」、「すぐにイライラする。」、「すぐに気持ちが落ち込んでしまう。」、「どことなく体調が思わしくない。」、「いつも睡眠不足を感じる。」などといった状態になります。

皆さんも、思い当たることはありませんか。ちょっと心配になったという人は、次に示す「デジタルデトックス」をすることで改善できます。

- ① スマホを寝室には持ち込まない。
- ② 検索する前に、自分の頭で1分間考える。
- ③ 調べ物をしたときには、手書きでメモを取る。
- ④ 無心になれるような単純作業を行う。
- ⑤ 散歩やひなたぼっこを積極的に行う。



図表は次のサイトのものを引用しました。
<https://www.nhk.or.jp/gendai/articles/4249/>

寒い日が続きますが、生活スタイルを見直して、心も体もリフレッシュしてみませんか。

スクールカウンセリングのご案内

来月は、次の日程でスクールカウンセリングを行います。
気持ちが少し疲れて、誰かと話をしてみたいと思う人は、教育相談室まで申し出てください。

第1回 2月9日(火) 第2回 2月24日(水)

※ スクールカウンセラーの先生のご都合等で、日程が変更になることもあります。