

本：アンデシュ・ハンセン著 久山葉子訳「スマホ脳」新潮新書
(スウェーデンの精神科医 1974年生まれ)

まえがき：執筆の動機 (P3～P6/4頁)

「心の不調で受診する人が、ここ10年、特に若い人の間で著しく増加している。一気にデジタル化したライフスタイルにあるのではないか？ (P6)

新しいまえがき：(P7～P15/9頁)

「人間の脳はデジタル社会に適応していない」 (P7)

「睡眠、運動、そして他者との関わりが精神的な不調から身を守る3つの重要な要素だ」 (P10)

「歴史的な視野で見ると、人間の命を奪ってきたのは癌や心臓発作ではない。地球上に現れてから99.9%の時間、飢餓や殺人、干ばつや感染症で死んできたのだ」 (P10)

「人間がテクノロジーに順応するのではなく、テクノロジーが私達に順応すべきなのだ・・・そうしなかった理由－それはお金だ」 (P14)

第1章：人類はスマホなしで歴史を作ってきた (P23～P40/18頁)

点 1万個 - 20万年前に人類の種 - 20年1世代 (P26)

8個 - 車、電気、水道、テレビ

3個 - コンピューター、携帯電話、飛行機

1個 - スマホ、フェイスブック、インターネット

脳 - 私達が経験してきたこと (感情、記憶、意識など) の集大成

私達が慣れ切っている世界 - 9995/10000

点の最後の数個 - 5/10000

99.9% - カロリー要求、0.1% - カロリー過多 (P30)

9500個 - 「狩猟採集民として生きてきた」 (P32)

平均寿命 30歳足らず (P33)

現在 平均寿命 女性75歳、男性70歳

過去 人口10-15% 他の人間に殺された

現在 人口1%未満

脳 - 基本ルール「生き延びて、遺伝子を残す」 (P36)

第2章：ストレス、恐怖、うつには役目がある (P41～P66/26頁)

脳→下垂体→副腎→コルチゾール (ストレスホルモン) 分泌 (P43)

「脅威に溢れた世界にいるとき、脅威に囲まれていることを教えてくれるのは？そう、強いストレスだ！」 (P63)

第3章：スマホは私達の最新のドラッグである (P67～P84/18頁)

脳内の伝達物質：ドーパミン「最も重要な役目－何に集中するかを選択させること」 (P70)

スマホ→ドーパミン量を増やす (P71)

ローゼンスタイン：フェイスブックで「いいね」機能を開発した人物 (P80)

IT企業トップは子供にスマホを与えない (P80)

アップル創業者：スティーブ・ジョブズ (P82)

ビル・ゲイツ「子供が14歳になるまでスマホを持たせなかった」 (P82)

第4章：集中力こそ現代社会の貴重品（P85～P110／26頁）

アール・ミラー（マサチューセッツ工科大神経科学教授）

「人間はマルチタスクが苦手だ」

「現代のデジタルライフは、私達は複数のことを同時にしようとしがちだ。マルチタスクだ」（P87）「マルチタスク派の方が集中が苦手」（P88）

「脳には・・・すごい能力があるが、知能の処理能力には著しく限定された領域が一つある。それは集中だ。私達は一度にひとつのことにしか集中できない」（P88）

「気を散らすものが多いほど注意力が散漫になる」（P96）

グーグル効果＝デジタル性健忘：「別の場所に保存されているからと、脳が自分では覚えようとしないう現象」（P104）

「目の前にスマホを置いていると相手と一緒にいるのが少しくつらなくなる」（P107）

第5章：スクリーンがメンタルヘルスや睡眠に与える影響（P111～P126／16頁）

「極端なスマホの使用がストレスと不安を引き起こす。だが、何より影響を受けるのが睡眠だ」（P116）

「スマホが及ぼす最大の影響はむしろ「時間を奪うこと」で、うつから身を守るための運動や人づきあい、睡眠を充分に取る時間がなくなることかもしれない」（P117）

「人間が眠る最も重要な理由は、短期記憶から長期記憶への移動が夜に行われるからだろう。そのプロセスは固定化と呼ばれ、熟睡時に行われる」（P119）

メラトリン：脳内の松果体で合成－眠りにつく時間を進退に知らせる（P120）

ブルーライト：晴れわたった空、パソコンやスマホのLEDディスプレイ等（P122）

「スマホが寝室にあるだけで睡眠が妨げられる」（P123）

第6章：SNS－現代最強の「インフルエンサー」（P127～P167／41頁）

「噂話をする満足感を感じるように脳のメカニズムが進化してきた。私達が生き延びるのを助けたのは食べ物とゴシップだった」（P130）

「地球上の人間の約3人に1人がフェイスブック上にいる」（P134）

「マーク・ザッカーバーグは「自分の周囲の人のことを知っておきたい」という人間の欲求をネットワーク化することに成功」更に「人間に根差す「自分のことを話したい」という欲求」（P134）

5000人以上の実験－「本当の人間関係に時間を使うほど、つまり「現実」人と会う人ほど幸福感が増していた。一方フェイスブックに時間を使うほど幸福感が減っていた」

（P137）

「フェイスブックは表面的には、人間のソーシャルコンタクトの本質的な欲求を満たしてくれる貴重な場。しかし「心の健康を増進するどころか悪化させることを調査結果が示唆している」（P146）

「世界の広告業界は毎年60兆円規模で、それが新聞、テレビ、該当広告から猛烈なスピードでスマホの中に引っ越してきた」（P155）

「スマホの中でもSNSほどメッセージを伝えるために効果的な方法はない」（P157）

「スマホやSNSは、できるだけ人間を依存させるよう巧妙に開発されている（P160）

「今は新聞やテレビよりもフェイスブックを読んでいる人の方が多いが、そこには決定的な違いがある」（P164）

新聞、テレビ - ニュースが真実か精査

フェイスブック - 真実かチェックする編集部ない

第7章：バカになっていく子供達（P169～P199／31頁）

スティーブ・ジョブズ（アップル社創業者）：「うちでは子供達がデジタル機器を使う時間を制限している」（P170）

スマホに使う時間－スウェーデン、英国、米国の例（P171-P172）

「若いほどスマホを使う時間が長い。Teenagerは大人よりもスマホを使っていて、中でも中学生が一番使っている」（P175）

「脳は後ろから前に向かって成長していく。初めに首の後ろの部分が成熟し、最後に額の奥にある前頭葉（衝動を制御する部分）。前頭葉は成長に時間がかかる。前頭葉は社会的な協調にも重要で、人間のそれは非常に複雑だ。訓練し、経験を重ねるのに何十年もかかる。・・・つまり前頭葉は遺伝子よりも環境に影響を受けると考えられる。複雑な社会的協調を理解し、参加するためには、前頭葉は訓練を必要としている。その訓練がデジタルライフに脅かされていると考えている」（P179）

「報酬を先延ばしにできなければ、上達に時間がかかるようなことを学ばなくなる」（P181）

ノルウェーの研究 小学校高学年

50%の生徒：紙の書籍 > 紙の書籍で読んだグループの方が内容をよく覚えていた。どういう順番で出来事（P183）

50%の生徒：タブレット端末
「スマホ追放で成績アップ」「スマホを使いながらの学習だと、複数のメカニズムが妨げられる」（P184）

「スマホの使用は1日最長2時間まで」（P186）

第8章：運動というスマートな対抗策（P201～P216／16頁）

マイケル・ガザニカ（カリフォルニア大神経科学科教授：「脳は身体を動かすためにできている。」（P202）

「多くの人々がストレスを受け集中できず、デジタルな情勢の洪水におぼれそうになっている今、運動はスマートな対抗策だ。最善の方向と言ってもいいかもしれない」（P204）

第9章：脳はスマホに適應するか？（P217～P238／22頁）

IQが近年下がっていった（P221）

- 理由 -
- ・読書が推奨されなくなった
 - ・身体を動かす時間が減った

「学習によって海馬が成長し、物理的に大きくなる。つまり脳は変化する」（P223）

「脳はエネルギーを節約しようとするので、スマホやパソコンに多くのことを任せるにつれ、それを操作する以外の知能が次第に失われるのではと怖くなる」（P223）

全員が元気になるコツ：（P235）

- ・睡眠を優先
- ・身体をよく動かす
- ・社会的な関係作る
- ・適度なストレスに自分をさらす
- ・スマホを使用制限する

「デジタル化は人類が経験した中で最も大きな社会変革で、私達が見ているのは「ほんの始まり」に過ぎないという推測が正しいだろう」（P238）

第10章：おわりに（P239～P243／5頁）

「私達は未知の世界にいる。人間が進化し、適應してきたのとはかけ離れた世界だ。しかし今でも私たちは狩猟採集民の脳をもっていて、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すれば、私達はより健康に、健全に生きられるはずだ」（P241）

デジタル時代のアドバイス：（P244～P249／6頁）

訳者あとがき：（P252～P255／4頁）

「本書で推奨されている適度な運動とスクリーン及びSNSとの付き合い方は、自分や子供の生活を考えるための大きな軸になっている」（P254）