

今月の1冊

『スマホ脳』

アンデシュ・ハンセン／著 久山葉子／訳
新潮新書 二〇二〇年 一〇七八円（税込）

「世界的ベストセラー上陸！」。帯の文字に驚天動地。『スマホ依存から脳を守る』（中山秀紀著、朝日新書）、『スマホという病』（浅川雅晴著、ロング新書）に続いて、一気に呵成に読み終えました。「今あなたが手にしている本は人間の脳はデジタル社会に適応していないという内容だ」。著者は「コロナに寄せて」と題する「新しいまえがき」で、本書の真骨頂を明かします。スマホによって「脳もハッキングされる」との指摘は、言い得て妙です。

何百万年もの年月を費やし発達してきた脳は、狩猟・採集生活の頃の生活様式に最適化されたままだといえます。そこで起こった、デジタル化という人類が経験した中でも最も大きな社会変革。しかも、「スマホやパソコンは一日中使っている」というこれまでの技術革新とは大きく異なる変革。その影響について、著者は世界中の科学的研究的成果や脳科学の進歩から得られた知見をエビデンスに、極端なスマホ使用による、

ストレス、不安、依存症、うつ等の危険性について論じていきます。「最新研究が示す恐るべき真実」への対応策の提示には、著者の精神科医としての体験が活かされています。スマホの長時間使用のため減少している社会的接触、睡眠、運動の重要性の指摘は説得力に富みます。

本書の特徴は、医学的・科学的な示唆に富む内容であるにもかかわらず、論拠の底流に「進化の観点」という通奏低音が響いていることです。冒頭のページに描かれた一万个の点に、読者はのっけから興味をそそられます。一つの点が二〇年分で、一万个で二〇万年。人類の歴史が視覚化されています。スマホ等が「あってあたり前の世界」は一個分だといいます。長い進化の過程のほんのわずかな一時期を、私たちは「宇宙で最も高度な構造物」に囲まれて生きています。その影響がはつきりと解明されていないことは仕方ありません。それでも、スマホが身近にあるだけで集中力や作業記憶が低下し、長期記憶をつくる能力にも悪影響が出る、紙ベースでの読書や筆記の効用は大きいなど、学校におけるスマホ問題論議に大きな示唆を与えています。私事ですが、長年興味深く取り組んできた「嫉妬」と「自己愛」の問題に、「デジタルな嫉妬」という新たな視点を提供してもらいました。

ステイブ・ジョブズはわが子のiPad使用には慎重だった。ビル・ゲイツは子どもが一四歳になるまでスマホを持たせなかった。本書にはそんなエピソードも添えられています。世界中から「ジョブズ&ゲイツ、おまえもか」の声が聞こえてきそうです。

神田外語大学客員教授 嶋崎政男

