

コロナに寄せて——新しいまえがき 7

第1章 人類はスマホなしで歴史を作ってきた 23

人類が現代に適応できない理由／人間は現代社会に適応するようには進化していない／感情があるのは生存のための戦略／決断を下すとき、私たちが支配するのは感情／ネガティブな感情が最優先

第2章 ストレス、恐怖、うつには役目がある 41

ストレスのシステムが作られた過程／扁桃体——人体の火災報知器／すぐに作動する扁桃体／不安——起きるかもしれないという脅威／不合理な不安さえも合理的／うつは天然の防護服か？／長期にわたるストレスの代償／うつ症状——感染への防御？／感情を言葉で表せることが大事／警告フラグ／必ずしも「いちばん強いものが生き残る」わけではない

第3章 スマホは私たちの最新のドラッグである 67

ドーパミンの役割／脳は常に新しいもの好き／「かもしれない」が大好きな脳／「もしかしたら」がスマホを欲させる／報酬中枢を煽るSNS／シリコンバレーは罪悪感でいっぱい／IT企業トップは子供にスマホを与えない／デジタルのメリーゴーラウンドにぐるぐる回されてしまうのは簡単だ

第4章 集中力こそ現代社会の貴重品 85

マルチタスクの代償／脳は働きが悪いときほど自分をほめる／かぎりある作業記憶／サイレントモードでもスマホは私たちの邪魔をする／リンクがあるだけで気が散る／私たちはさらに気が散るように訓練を重ねる／手書きメモはPCに勝る／長期記憶を作るには集中が必要／脳は近道が大好き／グーグル効果——情報が記憶に入らない／周囲への無関心

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 111

過小評価されている睡眠／私たちはなぜ眠るのか／ストレス——それ、スクリー

ン——が眠りを妨げる／ブルーライトの間／電子書籍VS「普通の」本／感じやすさは人それぞれ

第6章 SNS——現代最強の「インフルエンサー」 127

人間の脳は悪い噂が大好き／ゆりかごから墓場までの社交性／人生の数年がフェイスブックに吸い取られる／私たちは自分のことを話したい／SNSを使うほど孤独に／社会的地位は精神の健康のために重要／デジタルな嫉妬／フェイスブックが人生の満足度を下げる／SNSは様々な方向から私たちに影響を与える／SNSが女子に自信を失わせる／他人は自己を映す鏡／では、SNSが私たちの共感力を殺すのか？／あなたの注目を支配しているのは誰？／デジタル軍拡競争／どんな商品が欲しいのか、決めるのは私たち／「自分たちvsあいつら」の血塗られた歴史／フェイクニュースが広まるメカニズム／そろそろデジタル・デトックスを

第7章 バカになっていく子供たち 169

子供のスマホ依存／アルコールは禁止するのに／幼児には向かないタブレット学

第8章 運動というスマートな対抗策 201

情報の「Sudani」／少しの運動でも効果的／では、なぜ集中力が増すのか／子供でも大人でも、運動がストレスを予防する／ストレスに対する心のエアバッグ／ますます運動量が減っている／すべての運動に効果がある

第9章 脳はスマホに適応するのか？ 217

私たちのIQは下がっている／タクシー運転手の脳が変化した理由／「鉄道酔い」と「デジタル酔い」の決定的違い／研究が追いつかない！／私たちは何を失いかけているのか／人間はまだ進化するのか／心の不調を軽くみてはならない／人間は幸せな生き物ではない／テクノロジで退化しないために

デジタル時代のアドバイス

自分のスマホ利用時間を知らう

1日に何度スマホを手に取り、どのくらい時間をかけているのかを把握するために、アプリを使ってみるといい。そうすれば、スマホに奪われている時間が一目瞭然だ。自分を知ることが、変化への第一歩になる。

目覚まし時計と腕時計を買おう

スマホでなくともいい機能は、スマホを使わないようにしよう。

毎日1〜2時間、スマホをオフに

毎日2時間、オフにすることを周りの人にも伝えておこう。そうすれば、返事がないという怒りのメッセージが届いたり、人をイライラさせたりせずすむ。

プッシュ通知もすべてオフにしよう

スマホの表示をモノクロに

色のない画面のほうがドーパミンの放出量が少ない。それによって、どのくらいスクロールを続けたくなるかが大きく左右される。

運転中はサイレントモードに

危険な瞬間に気が散るリスクが減る。悪いタイミングでお知らせや通話が来ると、いちばん必要なときに集中が妨げられる可能性がある。それに応答しなかったとしても、だ。

職場で

集中力が必要な作業をするときはスマホを手元に置かず、隣の部屋に置いておこう

チャットやメールをチェックする時間を決めよう

例えば1時間ごとに数分など。

人と会っているとき

友達と会っているときはスマホをマナーモードにして少し遠ざけておき、一緒にいる相手に集中しよう

そうすれば一緒に楽しく過ごせるはず。

あなたがスマホを取り出せば、周りにも伝染する

取り出さないようにすれば、それが連鎖反応になって、皆があなたを見習うはずだ。

子供と若者へのアドバイス

教室でスマホは禁止！

でない学習能力が低下する。

スクリーンタイムを制限し、代わりに別のことをしよう

1日のスクリーンタイムは何分までならいいのか、分単位で推奨するのは難しいが、どうしても具体的な数字が欲しいなら、大人も子供も仕事や勉強以外でスマホ他のスクリーンに費やしているのは最長で2時間だ。それでも睡眠、食事、職場や学校への移動時間を除けば、起きている時間の6分の1を費やしていることになる。8

歳未満の子供なら1時間が限度だ。私がいちばんいいと思うのは、別のことをする時間を設けること。宿題をする、運動をする、友達に会うなど、それに集中する時間を決めよう。

よい手本になろう

私たちは相手を真似ることで学ぶ。子供は大人がしているようにする。大人に「しなさい」と言われたようにはなく。

寝るじき

スマホやタブレット端末、電子書籍リーダーの電源を切ろう

少なくともベッドに入る1時間前には。

スマホを寝室に置かない

少しでも眠れないなら置かないほうがいい。朝起きるために目覚まし時計を買おう。どうしてもスマホを寝室に置くなら、着信音を消しマナーモードに

寝る直前に仕事のメールを開かない

ストレスの対処法

ストレスの兆候を見逃さないようにしよう
 (どんな兆候があるかは、56ページに) これらの兆候はストレス以外のことが原因の可能性もある。不明な場合は医療機関に連絡を。

運動と脳

どんな運動も脳に良い

中でもいちばんいいのは心拍数を上げる運動だ。とはいえ、マラソン大会に出ると言っているわけではない。脳から見れば、ただ散歩するだけでも驚くほどの効果がある。とにかく大事なものは運動をすること。それで心拍数が上がればなおよい。最大限にストレスレベルを下げ、集中力を高めなければ週に3回45分、できれば息が切れて汗もかくまで運動するとい

SNS

積極的に交流したいと思う人だけをフォローしよう

SNSは交流の道具と考えて

他の人の投稿に積極的にコメントすれば親近感が生まれ、関係も深まる。
 スマホからはSNSをアンインストールして、パソコンでだけ使おう

あとがき

248

「一流の頭脳」で一躍ブレイクした後は、有名なテレビのトークショー番組やニュース番組にも次々と登場し、2019年にはその年もっとも話題の人物がゲスト出演するラジオ番組(例えば今年2020年なら若き環境活動家グレッタ・トゥーンベリや、コロナ対策でスウェーデンの顔となった公衆衛生局の国家首席疫学者、アンデシユ・テグネルなど)に登場、ハンセンが出た回は現在までに310万回再生され、2019年にもっともよく聴かれた回になった。2020年の春には自らがホストを務める番組 *Your Brain* のシーズン1も放映され、心と身体の健康に関しては今スウェーデンでもっとも影響力のあるインフルエンサーだ。

私にとっても『スマホ脳』は人生のバイブルとなり、本書で推奨されている適度な運動とスクリーンおよび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切な軸になっている。スウェーデンでは多くの親が同じように感じていると思う。娘が通った小学校でも、入学式の前にアンデシユ・ハンセンのTEDトークのリンクが保護者全員に送られてきていたし、毎日授業前に20分ほど身体を動かす時間を設けている。スマホは朝学校に預け、校内では使用禁止。本書が教育業界にも他に例をみないほどの影響を与えているのを実感する。

ただし強調しておきたいのは、本書は決して子供と若者だけのための本ではないことだ。大人が自分のために知っておくべきこともたくさん詰まっている。最近物忘れがひどくなった、以前ほど集中力がなくなった、ストレスを感じやすくなったといったことはないだろうか。そんな人はぜひ本書を読んで、本来の自分を取り戻してほしい。なぜ人は過食に走るのか、なぜこの10年でうつや不眠が増加したのか、なぜ私たちはコロナの話題に過剰に反応するのか、近い将来AIに取って替わられない仕事は何なのかといった点についても、研究結果と進化の見地から「なるほど」とうなずいてしまうような答えを与えてくれる。

あなたやあなたのご家族にとっても、この本が人生を変えてくれる存在になることを願ってやまない。

なお、本書は一次訳を信頼のけるスウェーデン語翻訳者のよこのななさんにお願ひしました。新潮社の編集者北本さんをはじめ、刊行に関わってくださいくださった皆様の方々に礼を申し上げます。

2020年9月30日

久山 葉子

249