

進路通信

伊丹市立松崎中学校第3学年
第43号

令和3年(2021年)1月6日(水)

スマホ脳

進路通信第34号で紹介した『ケーキの切れない非行少年たち』が、昨年のノンフィクションの新書部門で第1位の発行部数となり、もはや本校の図書室にもあります。今年はおそらく同部門で上位に来るであろう本はアンデス・ハンセン著『スマホ脳』でしょう。この本はスマホが脳に与える悪影響について書かれています。

アップルの創業者のスティーブ・ジョブズ氏は、自分の子どもにスマホを持たせることはかなり慎重になっていたことは有名な話です。また、マイクロソフトを作ったビル・ゲイツ氏は子どもが14歳になるまでスマホを持たせませんでした。二人とも、スマホが脳に与えるダメージを百も承知で商品化したからです。フェイスブックの「いいね機能」を作ったローゼンスタイン氏も、そのことを分かっていたそうです。

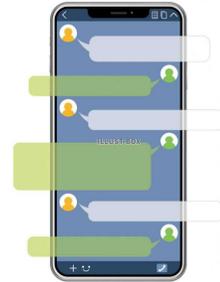
著者のハンセン氏は精神科医で、本の内容は脳のしくみとスマホが脳に与える影響です。衝撃の内容に驚くばかりでしたが、少し内容を紹介したいと思います。

例えば山道を歩いていて落ちている太いロープを見た時、一瞬へびと見間違えるように、脳は悪いように捉えてしまうようにできているそうです。それは、人間の脳は進化の長い過程で作られたもので、まだ10代で半数が死亡するような大昔のことも組み込まれているそうです。長い人類史の中では感染症が死亡原因のワースト3に入ります。その時のことが脳に組み込まれていますから、新型コロナをものすごく警戒するのも分かります。しかし、スマホが普及してまだ10年なので、脳が慣れていないとも氏は言います。

この10年で急増したものはスマホの台数とうつ病です。そして、スウェーデン（著者の出身国）では大人の9人に1人は抗うつ剤を飲んでいますが。なんと、スマホの依存性は、ヘロインに匹敵するというのです。簡単には手放せないということです。

アプリにも依存性があるそうです。先ほど言及した「いいね」ですが、自分のTLに「いいね」されると承認欲求が満たされ、また「いいねしてほしい」と脳が反応する仕掛けです。実はこの「いいね」は、もっともっと欲しくなるように、例えばタップされた瞬間ではなく、あえて数十分後に表示されるプログラムがされています。脳は、一気に来る「いいね」よりも、時間を掛けてジワジワ増える「いいね」に最も強く反応するのです。「いいね」の機能だけでも、脳内がドーパミンでジャブジャブになるのです。脳内快樂状態になるスマホを横に、勉強なんてできるわけありません。この本を読みながら百回くらい思いました。今やスマホは小学生でも持っていますが、一度持たせたら絶対取り上げられません。なぜなら、依存性がヘロインと同じだからです。スマホを取り上げたら殴ってくるかも知れません。

新年早々に、恐ろしい話をしてしまいましたが、スマホやアプリで未来をなくさないようにしてください。



私立の出願について〔情報変更（追加）〕

持参出願（1/21に高校に行くので交通費を忘れずに）は…履正社・報徳・箕面・宣真・星翔・甲子園・好文・神戸常盤・甲南

中学校から一括出願（1/21に中学校に提出・郵便料金は高校負担）…仁川・大商・園田・箕面自由←追加されました

個人郵送（1/21に中学校に提出・郵便料金は個人負担）は…上の11校以外

◎持参出願の場合は当日、往復交通費が必要です。

◎個人郵送出願の場合は、郵送代金分の切手を中学校で一旦回収しますので、1/21までに学級担任まで提出してください。生徒名を書いた封筒などに入れてください。

◎22日以降に出願開始日のある高校についても、21日までに切手を担任に提出してください。生徒名を書いた封筒などに入れてください。

◎個人郵送出願の場合、1/21に出願書類を封筒に入れて封をした状態で持って帰らせます。下校時に提出すると郵便局が混み合い密になりますので、下校後に提出するか、翌日以降に保護者の方で郵送してください。なお、出願期間内に必ず郵送してください。

あけましておめでとうございます

2021年が始まりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。去年は、新型コロナウイルス感染症の一年で、まずは普通の学校生活もない状態で春を迎え、修学旅行もないかと思っていたら甲子園も東京オリンピックもなくなりました。なんにもない一年間のように思いましたが、淡路島に行ったことや合唱など、学年だけの行事で、アットホームな感じの一年だったかなと思います。

さて、今年はいよいよ中学校を卒業して、その先の道に進む年です。そのために、しっかりと力（学力と体力）をつけ、寒い受験期を乗り切ってください。ご家庭でも応援をよろしくお願いします。

特に登校前に必ず検温を済ませ、ガイドラインに沿った学校生活を送ることができますよう、ご協力をお願いします。

