

iPhoneを作った人は、自分の子どもには(小さいときは)使わせなかった

去年の11月、休みの日に立ち寄った本屋で一冊の本のタイトルが目にとまりました。

「フリーズする脳 思考が止まる、言葉に詰まる(築山 節 著)」

この本では脳神経外科医で、高次機能障害(脳の機能のうち、言葉や記憶、注意、情緒といった認知機能に起こる障害)の人を診察している先生が、脳は使わなければ衰えていくことを警告しています。

そもそもわたしがこの本にひきつけられたのは、その頃自分の脳が「フリーズ(当たり前に行けると思っていたことが、急にできなくなり、もどかしさを感じる状態)」したことが何度かあったからです。

- ・何かを調べようと思ってパソコンを開いたのに、何を調べようとしたか忘れてしまった
- ・いくつかの仕事が重なったときに、どこから手をつけていいかわからなくなった
- ・ほけんだよりの裏面に書くことが、ひとつも思いつかなくなった
- ・話をしながら、これ、前にもこの人に同じ話をしたな・・・と思うことがあった
- ・人の名前が思い出せなくなった
- ・人前で話すときに、言葉がうまく出てこなくなった
- ・友だちと話をしているうちに、自分が何を言おうとしていたかわからなくなった(←これが一番衝撃)



最初は「年のせい」かと思いましたが、この本には「ボケに陥っていくときの原因として大きいのは第一に環境で、年齢は二次的な要素にすぎません。・・・逆に脳の使い方を偏らせるような環境にいる人は若くてもボケてしまいます。また目を動かさない、言葉を話せない環境に強制的に置いておいたら、その人はボケてしまう。一日中同じ部屋でテレビを見ているような環境・・・高齢者のボケ症状は多くの場合そうやって発生します」

という言葉があったのですが、これをパソコンやスマホに置き換えたとき、まさに自分に当てはまると思ったのです。

その頃はパソコンを使った事務処理が多くあり、生徒と対応するとき以外は長い間パソコンに向かっていました。もちろん無言で、パソコンだけを見つめているので目も動きません。また、体は疲れていないけれど脳は疲れているので家に帰ってからも必要最低限の家事が終わると、新聞も読まない、本も読まない、マンガさえめんどろで読まなくなりました。それでいて、ちょっと時間があるとスマホを開き、なんとなく興味がある記事の人差し指一本でスクロールしながらぼーっと眺めているとあっという間に時間がたち寝る時間。しかもパソコンと違ってスマホは布団の中に持ち込めるので、そこで10分15分またスマホを見てしまい、寝る時間が少しずつ遅くなっていました。



これはまずいと思い、まずはスマホを見る時間を少なくしました。外出のときに時間つぶしにスマホを見ていたのを減らし、以前のように本を持ち歩くようにしました。家でも、コーヒーを飲むとき、テレビを見るとき、なんとなくスマホを見ていたり、どうぶつと仲良くなるゲームをぼーっとやっていたのをやめて、「ひまなとき」には新聞や本(雑誌でもマンガでも)を読むようにしました。そして休みの日には外に出て公園を散歩して、お日さまの暖かさを感じ、木々の芽がふくらん

でいるのを見て、草木の香りをかいでみました。それを始めてから、少しずつ文章を書いたり、本を読んだりするのめんどろではなくなってきました。

この本の最後に著者は「現代人に必要なのは、フリーズしない脳を目指すことではなく、フリーズする脳になっていることに気づいたとき、こまめに脳の使い方を改めていくことだ」と書いていますが、まずは自分がそういう状態になっていることに気がつくことがそこから抜け出す第一歩だと、わたしも自分自身の体験で実感しました。



さて、橘高生も使っている人の多いiPhoneやiPadを作っているアップル社の経営者だったスティーブ・ジョブズは、ある記者の質問に対して「うちの子どもたちは、(iPadを)まだ使ったことがないんだよ。家では、子どもたちがテクノロジーを使う時間を制限しているからね」と答えたそうです。

またブログとTwitterの創業者のヴァン・ウィリアムは、2人の小さい息子にはiPadのかわりに何百冊もの紙の絵本を与えていたそうです。

世界最大のパソコンのソフトウェア会社マイクロソフト(Microsoft)の創業者ビル・ゲイツは、子どもが携帯を持つのは14歳になってからと決めていて、14歳になってからも「寝る前の使用は制限し、食事をするときは一切禁止。ビル・ゲイツ自身も、食事中には持ち込まないようにしていた」そうです。

スティーブ・ジョブズも、ヴァン・ウィリアムも、ビル・ゲイツも、SNSやスマホ、インターネットを作った人たちののに、自分の子どもには小さいうちはそれをあえて持たせないようにしていたのです。

作った人だからこそ、子どもへの影響が大きいことをだれよりも知っていたのでしょう。

2018年9月31日厚生労働省研究班は、インターネット依存が疑われる中高生が全体の7人に1人との調査結果を発表しました。これは学校に来ている生徒を対象に行ったものなので、昼間もインターネットを使える不登校の生徒も含めたらもっとたくさんいるのではないかとされています。依存症は、薬物でもインターネットでも脳に変化が起きているものなので、自分の力で治すのは難しくなります。またじっとスマホを見ていると「目を動かさない 言葉を話せない環境」なのでフリーズして脳が働かなくなるだけではなく、自分の感情のコントロールもうまくできなくなることがあります。それを防ぐためにはまず「インターネットに依存する脳になっていることに気づいたとき、こまめに脳の使い方を改めていくこと」です。SNSではなく、リアルな人と話をすること、本を読むこと、自分の五感(見る聞く味わう嗅ぐ触る)を使うこと、スマホを手放す時間を作ることです。もし自分でどうしていいかわからない、自分は依存かもしれないと思ったら早めに保健室に相談してくださいね。



最後に、将来自分が子育てをするときには、小さな子どもにスマホやタブレットを与える前に危険性を考えてみてください。海外では子どものスマホやタブレットの使用について国が規制をしています。台湾では、2歳以下の子どもはスマホタブレットの接触禁止(触らせてはいけない)、韓国・中国・ベトナムでは子どものネットアクセスを国が制限しているそうです。