

# みずくらいど

校長 加藤雅弘

## 「スマホ」は最新のドラッグ！？

私の自宅では、iPad 子供に触らせるどころか、そばに置くことすらしない

フェイスブックは利用制限し、もう一つのSNSはやめた。  
依存性（いぞんせい）ではヘロインに匹敵（ひってき）するから。

冷や汗をびっしょりかいて目を覚ますんだ。  
ぼくたちは、いったい何をつくってしまったんだろうって。

かなりショッキングなワードですが、もちろん私個人でこんなことは言えません。これらはスウェーデンの精神科医が著した『スマホ脳』（2020年 新潮新書）からの抜粋です。

上の吹き出しは、IT業界では神様ともいえるスティーブ・ジョブズ氏が記者のインタビューに応えたものです。これだけ世界中に普及しているものを、わが子には厳しく制限しているのです。下の二人は、どちらもスマホやソフトの開発に中心に関わった人物です。真ん中はフェイスブックの「いいね」機能を開発した本人なのです。いったいどういうことなのでしょう。

例えば「いいね」機能は、見てる側が押したと同時に発信者が受けるわけではないということです。AIによって、受け取る側の脳内物質（報酬ホルモン）が最高潮に達する瞬間を待って、少しずつ分散し、期待感を最大限になるように配信されるということです。このような企業では、多くの行動学者や脳科学者などの専門家を雇っていて、私たち消費者の脳はすでにスマホによってハッキングされているということです。

開発者たちは、それがあまりにもうまく行き過ぎたこと、その依存性やマイナス影響の甚大さに、恐れを抱いて過ごしています。しかし、ここまで世界中に広がってしまったものを回収することはできません。私たちも、知らず知らず依存症になってしまっていれば、悪いと分かっている、薬物と同様、簡単に遠ざけることはできないでしょう。

また、スマホは、子供たちの脳に大きな負担やダメージを与えるとともに、精神的な疾患の要因になっていることも、数多くのデータが証明しています。数年前「ゲーム依存」は正式に病気として認定されましたが、今後「スマホ依存」も病気として認定されるかもしれません。同じ文学を読むでも、実物の本で読むのとデジタル書籍で読むのでは、記憶の残り方も異なることまで分かっています。昨日予告いたしました「読書」につきましても、何を媒体とするかで、影響はプラスにもマイナスにも作用する可能性があるのです。

上記のことは保護者の皆様とも共有しておきたいとの考えから、連投で通信を発行するとともに、臨時保護者会でも触れることをお知らせいたします。