

みなさんこんにちは、【T】です。別れと出会いが交錯する季節。私自身は、何かへの期待感よりも、環境が変化することへの不安感が強いようです。

さて、最近「スマホ脳」新潮新書（アンデシュ・ハンセン著、久山葉子翻訳）という本に出会いました。なにせ、ポップにインパクトがあり、帯にも「最新研究が示す恐るべき真実！」と書かれていたので、これは購入してみようと手に取ったわけです。

ネタバレにならないように書くと、スマホは「最新のドラッグ」であること、すでに私たちの脳は某企業が提供する様々なアプリ（SNS）にハッキングされてしまっているという内容に衝撃を受けました。人が進化してきた過程で、実は脳は、現代のデジタル社会に適応していないという事実があることも知ることができました。（書籍の中には沢山の真実が書かれています！）

この書籍には、単に恐怖だけが書かれているわけではなく、その対処法についてもしっかり書かれていました。運動することの重要性や、意識してスマホを触らない時間を作ること、さらに子どもたちにも意識してほしいことも書かれています。

先日、小学校を卒業した我が家の長男とスマホを契約したのですが、スクリーンタイムをみると、スマホを持ち上げた回数や画面を見ていた時間など、1日1～2時間の使用だったのです。これが多いか少ないかわかりませんが、スマホを持っていなければ、この1～2時間は別な何かに使えたことは明らかですね。

精神的不調から身を守るために「睡眠」「運動」「他者との関わり」が重要とされる中、この3つに時間を使うためにソーシャルディスタンスならぬ「スマホディスタンス」をとってみてはどうでしょうか。

※次回のメルマガは、4月15日（木）の配信となります。

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^\_^)/  
[kosodatem@pref.iwate.jp](mailto:kosodatem@pref.iwate.jp)

★=====★

【発行】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】 <http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>

【Facebook】 <https://www.facebook.com/manabinetiwate/>

【Twitter】 <https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★