

## 話題の本『スマホ脳』と2020年度の「子どもの自死」を考える

今年2月、文部科学省のまとめによる児童生徒の自死は、昨年の1.4倍過去最多(479人、特に女子高校生が大幅に増加)」と報じられました。原因・動機は、「その他進路に関する悩み」が最多ですが、大幅に増加した高校生女子は「うつ病」が最多です。過去にもデジタル端末の使用時間と抑うつ症状や自殺念慮の経験者との相関関係についての報道がありましたが、今回話題の『スマホ脳』を通して子どもの自死について考えたいと思います。あわせて既にご存じかもしれませんが、子ども達のネット利用時間等についてもサイトをご紹介します。

参考報道：[自殺した児童生徒 最多の479人 高校生の女子が大幅増加 | 教育 | NHK ニュース](#)

スウェーデンの精神科医アンデシュ・ハンセン著『スマホ脳』(新潮新書)が、発売からベストセラーを続けています。専門的な調査研究を万人向けに読みやすく、著者独自の視点『人間の進化』と絡めて書かれていて興味深い内容です。読んでいるうちにスマホの脅威に、「これはちょっとヤバいのでは？」と気づかされる方が多いのではないのでしょうか。以下「精神状態悪化」に関する頁や内容をご紹介します。

\* \* \* \* \*

### ○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”

ここでは、主に睡眠に関する話ですが、P116からのコラム“スマホでうつになる？”は納得できます。

### ○第6章 “SNS—現代最強のインフルエンサー—”

ここでは、SNSを使うことで起こる様々な影響を豊富な研究結果をもとに論じています。“デジタルな嫉妬” “SNSを使うほど孤独に” “SNSが女子に自信を失わせる”など。SNSで、たくさんの人とつながっているはずの現代の子どもたちが、実は孤独に陥ってしまう様子や、気晴らしのはずのものが、逆に精神的に追い込まれてしまう状態が分かってきます。

### ○第7章 “バカになっていく子供たち”

ここでは、「精神状態の悪化とスマホ使用」を「ニワトリと卵」の関係で分析しています。スマホの過剰接触で若者の精神状態を悪化させるメカニズムは、「ストレス、自尊心の崩壊、他者との比較・批評 等複数ある」としています。続けて「さらに問題なのはそれ以外のことをする時間、特に心の不調をガードする時間を奪ってしまうことだ」と論じています。

※著者は、ヒトは進化の過程で睡眠や運動の必要性和他者とのかわりを備えてきた、それが精神的な不調から身を守る重要な要素としています(P9. 10)。(文責：伊藤、矢野)

### 【内閣府、ネット利用環境調査の速報】

<https://www8.cao.go.jp/youth/kankyuu/internet-torikumi/tyousa/r02/net-jittai/pdf/sokuhou.pdf>

\* 全体的に時間が増加しているのですが、中学生は5時間以上がかなり増加していました。



### 【国立成育医療研究センター

#### コロナ禍調査第3・4回目の調査結果】

[https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19\\_kodomo/report/Cx3\\_4\\_edurepo\\_20210312MH.pdf](https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/Cx3_4_edurepo_20210312MH.pdf)

\* 子ども達の「うつ」や「自殺・自傷行為念慮」「自傷行為」などの項目もあります。

コロナ禍により長期にリアルコミュニケーションを絶たれ、スマホしか頼るものがない状況に追い込まれた多くの子どもたち。それが同調圧力や孤独を増長するものであったとすれば、ものすごいストレスに曝されたのではないのでしょうか。

スマホ・ネットがインフラとなった今、子どもは勿論大人も危機感を持ってスマホの適切な使い方を学んでほしいと思います。そのためには先ず保護者や大人がこういった本を読んで、危険を伴うことを知る必要があります。私たちの啓発活動は重要であり、より多くの人に参加してもらいたいと願うばかりです(伊藤りえ)