

今号の
トピックス

川島隆太先生監修の新刊「スマホはどこまで脳を壊すか」

川島隆太先生監修の新刊出ました

皆さんも様々な本を読まれて勉強されていると思います。読んだことがある本もあると思いますが、私のイチオシの書籍を紹介します。皆さんのおススメ本も、是非紹介して下さい(編集部まで)。

(開発委員・編集委員・伊藤理恵)

新刊



「スマホはどこまで脳を壊すか」

榊浩平著 川島隆太監修 朝日新書 (朝日新聞出版 2023年)

【「脳トレ」の川島研究室が緊急提言】

スマホに依存しすぎると思考の中核「前頭前野」がやられている！

「ものを考えられない」「何かに集中することができない」

スマホ依存を放置した先に待つのは、認知症予備軍の人たちであられる社会か！？

スマホを常用し、脳に“ラク”をさせていると、成長期の子どもなら脳発達が大きく損なわれ、成人なら不安・抑うつ傾向が高くなることが明らかに。最新研究で見えてきた衝撃の未来。

生活の一部となったインターネットの使用習慣＝オンライン習慣がもつリスクを、科学的・医学的な根拠となる研究結果とともに解説。解決策も提示する。

はじめに スマホは人を幸せにするのか？ より

～国策でごりごりと進められている「人に優しいデジタル化」にあらがうことは無意味でしょう。ただ、「人として幸せに生きる」ためには、オンライン習慣を必要最低限に抑えることが大事であると多くの方に知っていただきたいと思います。～

(私のひとこと) 今回も本の題名に、川島先生らしさと、一人でも多くの人の目にとめたいという心からの願いと思いを感じます。



「スマホを捨てたい子どもたち」

山極寿一 ポプラ新書 (ポプラ社 2020年)

京都大学総長(出版時)でゴリラ研究者の著者が、ゴリラに学ぶ「ヒトの未来」。先が見えない時代に人間にとって最も大切なことは何か。テクノロジーに傾倒し埋没するのではなく、うまく使いこなし、人としてのつながりを大切に生きる世界「ユートピア」とは？ オンラインでつながっているように見えるが、かえって不安や孤独を感じてしまう子どもたち。対面で話すこと、一緒に食事をする。今まで普通だったことこそが、人とのつながりを作り、ヒトとして生きる大切なことだと思い出させられます。

「RESET 子どものデジタル脳完全回復プログラム」

ヴィクトリア・L・ダンクリー著 川島隆太監修 飛鳥新社 (2022年)

子どもたちは学校での一人一台端末に加え、様々なデジタルデバイスが氾濫する中で、長時間のスクリーンタイムに否が応でも晒されています。そういった環境の中で、「発達障害もどき」ともいえる精神疾患のような症状がでてしまう ESS (デジタルスクリーン症候群) について、多くの子どもたちの事例をあげながら、解決方法である3週間のリセットプログラムを紹介しています。その方法、注意点などが詳細に書かれています。

所謂デジタルデトックスと言えるものですが、ただ単にやり方ではなく、親としての心構え、子どもの視点からのアドバイスなど、臨床現場ならではの細かい配慮にダンクリーさんの優しさが垣間見えます。警鐘だけではなく、実際に成功している多数の事例と共に、回復の可能性も伝えたいと思いました。

