

BOOK REVIEW

人生のヒント
Vol.25

人生やライフプラン
を考える上でヒント
となる本をご紹介します。



『スマホ脳』

アンデシュ・ハンセン 著

久山 葉子 訳

[新潮新書刊、2020年11月、1,078円(税込)]



通勤電車の車中、ほぼ7割がスマホを眺めており、現在大人は、一日の4時間をスマホに費やしているという。昨今のコロナ禍で、外界とのライフラインにもなっているスマホ。政府もテレワークを奨励する、まさにデジタル社会である。しかしこの本は冒頭で、人間の脳はデジタル社会に適応できていないと言い切る。

人類が地球上に現れてから99.9%の期間、死因は飢餓や干ばつ感染症であり、この恐怖から身を守るように人間の脳や身体は進化してきた。今我々は、以前からの狩猟採集民の脳を持ってそこら中に危険を探そうとし、情報の渦巻くスマホの樹海を彷徨う。

生き延びて遺伝子を残せるように、脳は新しい情報を探し求め、何に集中すべきか選択させる報酬物質としてのドーパミンを増やす。スマホで新しいページをめくると脳がこのドーパミンを放出し、この報酬により人は検索が大好きになる。やがてその欲望を制御できなくなると、本来の記憶力や集中力が発揮できなくなり、これが睡眠中も脳を支配し、睡眠障害が多発し、うつになる人も急増してくる。

デジタル化は人類が経験した中でも最も大きな社会変革であり、生きていくには避けられない道。そのためにはデメリットも理解し、スマホから一時、脳を開放し、休息を与えることが肝要である。健全な身体と脳は、睡眠と運動から生まれる。目覚まし時計の代わりにスマホを使うのだけはやめておこう！ (執筆：協会職員 丸 弘之)

禍中二度目の食欲の秋、そして芸術と行楽の秋。今までは違う楽しみ方を考えよう。飲食↓外食はなかなか難しい。お料理を自分で作ってみる。お薦めは、土曜朝テレビ放映、土井さんの『おかずのクッキング』。本格的な料理のノウハウを15分で教えてくれる。アート↓何でも切り取り方次第でアートに。お薦めは、金曜夜Eテレで放映の『美の壺』。日常に美を探す番組。草刈正雄の緩き加減も抜群。行楽↓近所の探索。通勤途中の駅で途中下車ししばらく散歩。何かを始めてみれば、自分の新たな可能性に気付く。何かに感動すれば人に伝えたい。こんな秋を過ごしたい。

今号は「つながる力」——シニア期の人間関係」と「幸福こそ、こころの健康——ハーバード大学75年長期研究が示唆するもの」の2つの記事の中で、人とのつながりの大切さについて触れられていた。家族でも、友人でも、知人でも構わない。自分以外の誰かとのつながりを実感できることは、心身の健康にも影響を及ぼすということが、異なるアプローチによる調査結果から示されていた。だが、コロナ下においては、人と直接会って気軽に話すことすら、ためられる。酒を酌み交わすなどもつての外。しばらくの辛抱とは言え、悩ましい状況である。(R)

ご意見をお待ちしております

ご意見、ご質問、ご感想などをお寄せください。皆様の声を、積極的に活かしていきたいと考えております。

E-mail : alps2@lifeplan.or.jp

協会への交通案内

- 東京メトロ千代田線・日比谷線/霞ヶ関駅 C4 番出口より直結
- 東京メトロ丸の内線/霞ヶ関駅 B2 番出口より徒歩 3 分
- 東京メトロ銀座線/虎ノ門駅 9 番出口より徒歩 3 分
- 都営地下鉄三田線/内幸町駅 A7 番出口より徒歩 3 分

ALPS Vol.147

2021 年 10 月発行

発行 ● 一般財団法人地域社会ライフプラン協会

〒100-0011 東京都千代田区内幸町 2 丁目 1 番 1 号
飯野ビルディング 11 階

TEL : 03-6550-8441 FAX : 03-6206-6401

ホームページ <http://www.lifeplan.or.jp>

E-mail alps2@lifeplan.or.jp

編集協力・印刷 ● 株式会社丸井工文社

本書からの無断複写・転載を禁じます。

本誌は再生紙を使用しています。

