

スマホの使いすぎ

2025. 6. 6

スマホやタブレットの利用時間が長い子どもたち約200人の脳の発達をMRIを使って3年間調査した結果がある。利用頻度の少ない子どもは、ちゃんと3年分発達していたのに、利用頻度の高い子どもは脳の発達が止まっていた。言葉を司る前頭葉と側頭葉の発達が、右脳も左脳も止まってしまって、白質という情報伝達の役割を果たす部分も大脳全体にわたって発達が止まっていた。

スマホやタブレットの利用が、1日1時間未満、もしくは使わない子どもは特に影響はない。だが、それが1時間以上になると、利用時間に応じて学力に対するネガティブな影響が大きくなる。スマホ、タブレットの使いすぎは、明々白々に脳の発達を阻害している。学力を含めてすべての能力が上手く発現できない状態に陥ってしまう。いくら勉強しても、睡眠を十分とっても成績が上がることはない。

これは大学生を対象にした実験でも同じである。スマホやタブレットを手放せない学生は、大脳白質を中心に画像ではっきりわかるくらい劣化している。そのうえ、鬱的な状態も発現しやすいし、自己抑制能力も大幅に低下することがわかっている。

さらに心配なことがある。乳幼児へのスマホの影響である。愛着障害も一番の原因は、スマホなのかもしれない。授乳時に子どもを見ないでスマホを見ている母親がいるとしたらどうだろう。医療現場では、母乳を飲ませることが大切だということは教えられるだろう。だが、授乳がコミュニケーションだという教育は行われていないのではなかろうか。結果的に、親子がしっかり向き合わなければならない大切な時期に、スマホとばかりコミュニケーションをしながら育つ子どもが多くなる。

一時期、サイレント・ベビー症候群という言葉が出ていた。他人と目を合わさず、言葉の遅れが著しい子どもがどんどん増えていった。小学校では、明らかに表情が乏しく、他人の気持ちを読む能力に欠ける子どもが多くなっている。

この状況を変えていくには、スマホの使いすぎは問題があること、子育てで大事なのはコミュニケーションだということを知ってもらうことが先決である。昭和40年頃は、発達障害の有病率は1万人に1人だった。これが、ここ数年の調査では、15人に1人まで激増している。その多くは、愛着障害なのかもしれない。

きっと、言葉の教育や母と子のコミュニケーションによって、愛着の再形成は可能である。幼稚園で生活している中で、そう感じている。