

スクリーン・メディア（テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット等）の



長時間使用による弊害～子どもがいなくなる！

小児科医 田澤 雄作

2月2日は節分の日でした。「鬼は外 ---」では私の心は動きませんが、(朝日新聞 2021.2.1 天声人語)「--- 福は内、天に花さけ 地に実なれ」(秋田県由利町)になると「天国も地獄はなく 殺し合いもしない」(イマジネーション: ジョン・レノン)と重なり合い、子どもたちの明るい未来が愛おしく感じられます。

東日本大震災で大被害をうけた気仙沼のある小学校を訪れたときに「感動」したのは、その小中学校の生活標語でした。「元気に挨拶」、「9時は眠る、6時に起床する」、「メディア1時間」。厳しい生活環境の中で絞り出された、健やかな子どもの成長を祈る「子どもが大人になる」ための知恵の結晶でした。コロナ禍、そしてスクリーン・メディア禍に襲われた子どもや家族の近未来に何が待ち構えているが、その対処を知ることはとても重要です。「いじめや不登校」「言葉の遅れ」「学年の境界線がない(大人になれない)」社会的現象の背景にあるものは同質であることを理解できれば、時間は必要ですが、悪しき渦潮に溺れかけている子どもも大人も、「家族の絆を回復する」、「人間らしく生きていく」ことは可能と信じています。

スクリーン映像の弊害が生まれたのは「テレビ」時代ですが、大人や子どもを嬉々とするスクリーンメディア(最後にスマホ)が次々と登場し、多様な社会的現象(いじめや不登校)や事件を生み出してきました。この関連を否定する大人もいますが、おおかたは(心の底で)危ないと感じています。この危機は、おそらく3~5年後に、問題は大きめに表面化し、皆が「そうか」と知る、考えるまで拡大してしまう危険があります。

人間の進化は「生きること」・「家族、子孫をつくる」ことが基本にあります。見た目には豊かな生活環境の中で、生存が脅かされ(うつ病や自死)、身近な仲間(家族や友人)を失い、寂しく生きる(自信を失った)子ども・青少年・大人が多数いる現実には悲しい世界です。

スクリーン・メディアは、テレビやスマホから離れられないように仕掛け、大切な時間を奪い、仲間や家族と共に生きる脳力を奪っています。即座に対応すべき睡眠、現実世界での運動(遊び)、家族の問題を「後回し」にするために、仕事場や学校の問題(直接的な脅威)を否認し続けて「ストレス」を抱える。あるいは、原因不明な脅威に不安を抱え、ここは危険と感じ「うつ病」の迷路に落ちる。

スマホは最新のドラッグです。ちょっとばかりのドーパミンを自分脳から分泌させてゲームやスマホに集中させ、興奮と恍惚を与えますが、後者はアドレナリンやエンドルフィン(体内で分泌される麻薬)の効果です。最後は、ギャンブルと同じようにやめられなくなり、スマホから離れると禁断症状(イライラ、発火する激情、無気力や放心)が起こります。スマホなどから発せられるブルーライトの功罪(睡眠障害)の問題、ほかにもあれこれありますが、この辺で終わりにします。

このままでは言葉の遅れ(多くは脳の発達障害)から、「ゲーム・スマホ認知症」にむかう危険性があります。予防するためには、スクリーンタイムを最大1~2時間以内にする(2歳まではタブレットを含め全て禁止、教育用タブレット類は5~6歳までは控える)、よく眠り、他者とのコミュニケーションを大切にする、現実世界での運動(遊び)も大切です。しかし、生活習慣の是正を急いではなりません。時間をかけて下さい。進行した依存症には専門家が必要がありますが、人的(施設)資源は限られているのが現状です。

医師としての活動から離れ、目に見えない「黒衣」を纏った権威に、大事なことに対して発言もせず、行動も示さない、無視・無関心を装う人々の大渦を乗り越えながら、新しい道の入り口に立つ季節となりました。コロナ禍後の子どもの明るい未来を祈り願いながら。

* (参考) 子どもはもういない(ニール・ポストマン) スマホ脳(アンデシュ・ハンセン)。