

# スマートフォンから少し遠ざかってみませんか



理学療法学科教授

尾崎 勇



この十年間の通信技術の進歩は著しい。ポケットベルに代わって携帯電話は爆発的に普及しただけではなく、画像や動画の送受信が可能になり、携帯電話はいつしか小さなコンピュータに置きかわり、スマートフォンと呼ばれるようになった。当初はわたし自身スマートフォンを持ち歩くとは思っていなかったが、スマートフォンの通信速度が劇的に速くなったこととパソコン通信のルータとしても使えることから、ルータ+携帯電話をスマートフォンに切り替えた。以来、不思議なことに電話として使用する機会よりもメールのやりとりやパソコン通信のルータとして使用する方が圧倒的に多い。

またふだんは自動車通勤の身だが、たまに通勤電車を利用すると、老若男女を問わず皆スマートフォンやタブレットを見つめている光景を目にする。しばしば出張で訪れる東京や大阪でも同じ光景だ。本を手にしていない人は少ない。kindleやiPadなどタブレットの人は「書物」を読んでいる場合もないこともないが、スマートフォンを操作しているほとんどの人はゲームをしているように見受けられる。高校生や大学生とおぼしき若い人々はほとんどといって良いほど、ゲームに熱中している。ゲーム以外では、LINEのチェックと返信のためか、小刻みに指を動かしている。

そのような状況を見ていると、脳のはたらきに関心を持って論文などを発表している身としてすぐに思いつくのは次のようなことだ。素早い手指の動きを日々訓練することで、彼らの運動野の母指や示指の地図は可塑的に拡大していることだろう。ほかの日常生活では使うことのない奇妙な動きに特化した機能地図に置き換わっているに違いない。また彼らはゲームで何か一つでも成功すると達成感や幸福感、人よりほんのすこし早くできた優越感で心が満たされることだろう。こうした達成感は脳内の報酬系といわれる側坐核の活動を高めるに違いない。一時的にドーパミンが分泌されて「快感」を感じたはずだ。そして、もっともっと挑戦してふたたび「快感」を味わいたくなることだろう。「快感」の原因が薬物やタバコ、アルコールなんかでなくて良かった。学生時代も終わって、仕事をするようになったら今のように朝から晩までゲームに興じていることはできないのだから。

そう言えば自分も大学生の頃、よく友達と麻雀をやったものだ。徹夜でやったこともしばしばあり、一晩で5千円勝った、負けたなんてこともあった。しかし幸いなことに連日麻雀ばかりして学業に差し障るほどのめり込むことはなかった。だいたい4-5人集まることはなかなか大変だったし、今から思えば周りの友人たちもそれなりの常識を踏まえていたということだろう。しかし一人でネットにつながればできてしまう、今のゲームはそうはいかない。パチンコのような、ちょっとしたギャンブルのようにいくらでもやめられなくなる可能性がある。われわれの脳は本来「快感」を欲するようにできている。のどが乾いて水が飲みたいとき、あるいはお腹がすいて何か食べたいとき、欲望が満たされた瞬間に脳内の報酬系が活動してわれわれに「快感」を与えるのだ。インターネットにはわれわれの「快感」を引き出しうる魔物が大勢潜んでいる。

これからの季節、スマートフォンを使う時間をグーッと減らして、魔物に会う機会を減らしてみませんか。スマートフォンから解放された時間を読書に勤しんでみませんか。もうすぐ読書の秋がやってきますよ。

