

デジタル脳疲労

5年ほど前から物忘れ外来で異変がおき、いまや高齢者だけでなく、30～50代の患者が全体の4割を占めるとのこと。物忘れのほか、温厚だった人がキレやすくなり、意欲や好奇心が減退し無気力になるなど、前頭葉の機能低下を招いている原因とされているのが、スマホなどデジタルによる脳疲労です。



大人でもこれだけの影響があり、ましてや脳が未熟な子どもには過度な刺激となり、脳の発達や行動・睡眠・精神状態に影響するので、米国小児学会は、3歳未満の子どもにはデジタル・スクリーンを見せないよう推奨しています。日本でも2006～2019年の間にASD児が6.5倍、ADHD児が14倍、LD児が11.5倍に増えているとの報告もあり、デジタルとの関係が指摘されています。さらに運動不足や対人関係の乏しさも心配されています。

TVなどの受動的なものより、スマホ・タブレット・ゲームなど（学習アプリ・電子書籍含む）双方向のものの方が、依存しやすさは4倍になるようです。

とはいえ家事などで忙しい時に、おとなしく動画を見てくれると助かるといった都合もありますし、すでにデジタルなしには過ごせない時代になっているので、賢い使い方を工夫するよりないのではないのでしょうか。

ルールを決めて長時間は使わないこと、デジタル以外の遊びを楽しむこと、大人も節度ある使い方をしているところを子どもに見せるなど。

子どもの脳は可塑性があるので、今から気を付ければ心配ありません。

時には大人もデジタルを長時間使い、スマホに子守をさせることに抵抗がない方が身近にいらっしゃるかもしれませんが、人の意見を変えるのは難しいので、そこは割り切って、ご自分が子守をするときは、なるべく外遊びに連れていき、体を使った遊びをさせることをお勧めします。

参考：「子どものデジタル脳完全回復プログラム」

