

優秀賞

## 『スマホ脳』

アンデシュ・ハンセン 著；久山葉子 訳、新潮社、2020.

山下 稜矢（経済学部 国際経済学科 3年）

皆さま、今朝、目覚ましのアラームを止めたその手で、最初に何を触りましたか？ スケジュール管理、情報収集、友人との交流、そして暇つぶし。私たちの生活は、手のひらサイズの「相棒」なしには成り立たないかのようです。

ですが、その代償は？ 「どうも最近、集中力が続かない」「本を読んでも、すぐに通知が気になってしまう」「ベッドの中でも動画を見てしまい、寝不足気味だ」「理由のない焦燥感や、漠然とした不安が常にある」

もし心当たりがあるなら、それはあなたの意志が弱いからではありません。あなたの「脳」が、現代のテクノロジーに対して、生物学的な悲鳴を上げている証拠なのです。

『スマホ脳』は、単なるスマートフォンの弊害を羅列した暴露本では断じてありません。精神科医である著者が、人類の進化の歴史、すなわち数百万年前の旧石器時代からアップデートされていない脳の仕様と、最先端の神経科学が解き明かす、「いいね！」の通知で暴走するドーパミン報酬系の仕組みを縦横に駆使し、現代のテクノロジーが我々の「脳」というOS にいかに深刻なバグを誘発しているかを解き明かした、現代人必須の「診断書」です。

本書が突きつける核心、それは我々の脳が「サバンナで生き残るため」に最適化されたままだという事実です。私たちの祖先は、生存確率を上げるため、常に「新しい情報」を探し、「仲間とのつながり」を維持することに最大の注意を払っていました。そして、これらを達成したときに「快感」を感じるよう、脳のドーパミン報酬系が設計されたのです。

そこへ、現代の「スマホ」が現れました。これは、人類の脳が生存のために渴望してきた「新しい情報」と「仲間とのつながり」を、24時間365日、指先一つで、しかも無限に供給し続ける装置です。その結果、我々の旧石器時代仕様の脳は、本来は生存のために使われるべきドーパミン報酬系を、デジタル通知や「いいね！」によって絶え間なくハック（乗っ取られ）されてしまったのです。通知音に興奮し、他人の加工された日常を見ては原始的な不安に襲われる。これが「バグ」の正体です。

しかし、本書は絶望的な「診断書」であるだけではありません。同時に、我々の脳が生物学的に本来必要としている「アナログな処方箋」すなわち、運動、質の高い睡眠、そしてリアルな対人関係こそが、デジタルの害に対する最強の解毒剤であることを示しています。

本書を読む行為は、自らの脳の自動的なメカニズムを理解し、テクノロジーに使われる受動的な存在から、それを使いこなす主体的な存在へと自らを引き上げる「知的武装」のプロセスです。これは、我々の「集中力」「幸福」「人間関係」という最も貴重な資産を守るための、「防衛マニュアル」に他なりません。スマホに奪われがちな「読む時間」。その時間を取り戻すための一冊目として、これほどふさわしい本はないと確信します。