

連載 心の健康を考える ―ネットと依存、脳への影響についての話 2

前号では、スマホやネット、ゲームへの依存が、今日では医療の対象となっているということを紹介しました。今回から、研究によって明らかになってきた、心の状態や脳内の変化について述べていきます。

スクリーンタイムと「うつ」

ある研究では、人々がスマホやゲームなどデジタルに触れている時間、すなわち「スクリーンタイム」の長さと、心の状態との関係について調査がされました。その結果、スクリーンタイムが長い人ほど孤独感や寂しさといった「うつ」状態のレベルが高いことが明らかとなりました。一方で、もっとも「幸せである」と感じているのは、一日平均 30～40 分以下の人たちということが明らかとなりました。

つまり、人はその時の満足や欲求のためにスマホやパソコンに触っているはずなのですが、その時間が長いほど不幸せさや「うつ」などにつながっている、ということです。一方でそれ以外のことをする場合、例えば家族や友達と過ごしたり、運動をしたり、楽器を演奏したり、料理やものづくりなどをしたりすると精神的に元気になり、幸せを感じやすくなる傾向がありました。特に運動、「体を動かすこと」は、感情のコントロール、集中力、情報処理能力を高め、不安やストレス、うつを減らすことなど、こころのさまざまな改善につながることもわかっています。

「幸せホルモン」ドーパミン

楽しいことがあったり、リラックスしたり、面白かったり、集中したり、達成感を感じたりしているとき、つまり、人間にとって「幸せだ」と感じる心の状態のときに、人の脳内に「ドーパミン」という物質が出る仕組みとなっています。このドーパミンが出ている時、人は「幸せ」を感じることから、別名「幸せホルモン」とも言われます。

ドーパミンの低下と感情への影響

スマホやゲームに慣れてしまうと、スマホやゲームの刺激だけを求めるようになり、それ以外のことではドーパミンが出にくくなる、と言われていきます。他に夢中になれるものを簡単には見つけられなくなる。何を見ても面白く感じられなくなる。ドーパミンが出にくくなることで、「幸せ」という感情が少なくなり、やる気が起きない、イライラ、キレやすい、うつ、寂しさ、といった感情になりやすくなります。意欲や集中力が低下する、という影響もあり、そのことで、勉強への取り組みも困難になります。

(参考：山中憶良、倉石宗範著『スマホを持たせるのは遅いほうがよい』一般社団法人スポーツアカデミー発行)

