コソダテノシンリ (8)

中谷陽輔

連載第 8 回目です。[前回](#)から、コソダテにおける「スマホ・タブレット」という、かなりの大テーマに挑んでいます。スマホ・タブレットについて、子どもの心身への影響として、①学業面、②対人面、③生活面と大きく分けつつ、[前回](#)は①学業面に絞って述べました。具体的には、そもそもスマホ・タブレットによる学習への良い効果を示すデータがないどころか、むしろ悪影響であるということがかなり確固としていることを論じました。

今回は、②対人面への影響について述べます。先に言っておくと、[前回](#)も述べたように、コソダテにおけるスマホ・タブレットの使用について、メリットを打ち消してしまうほどの大きなデメリットがある、といえそうです。

スマホ・タブレットが近くにあるだけで、学業面だけでなく対人面も・

「子どもの幸せを願わない親はいない」なんて言います。実際にすべての親がそうかどうかはともかく、人間が社会的動物である以上、子どもたちは、いずれ社会に出ていきますし、それぞれな居場所を持てるようであってほしい、みたいに願う親は少なくないと想像します。

もちろん、大人になるまでの間にも、子どもたちは、多かれ少なかれ、人と関わりながら生きていきます。その過程で、子どもたちは、いろんな友人たちと遊んだり、喧嘩したり、我慢したり、相手の気持ちを察して譲ったり、時に言いすぎてしまったり、相手に配慮した言い方を言えるようになったり、と様々な体験をしていながら他者との関係を築いていくでしょう。

しかしながら、初めて人と人が関わる時、その隣に、スマホ・タブレットなどいわゆる「モバイル端末が近くにある」だけで、対人関係の質が奪われてしまう、という研究結果があります。

具体的には、初めて出会った人と会話するときに、モバイル端末の有無がその関係性の評価に及ぼす影響を調べる実験が行われています(Przybylski & Weinstein, 2012)。会話する二人の横にあるテーブルに、モバイル端末が置かれた条件と、メモ帳が置かれた条件を比較すると、モバイル端末が置かれた条件の方が、相手との関係性の質や親密度の評価が低くなったことが示されました。

目の前にいる相手がスマホ・タブレットを触っていると、関わっている感じが大きく低減することは想像に難くないでしょう。ただスマホ・タブレットが「近くにあるだけ」でも、相手と話していたとしても、仲良くなれた感じがあまりなくなってしまう、ということです。

[前回](#)、「Brain Drain(脳からの資源流出)」とよばれる現象として、スマホが「近くにあるだけ」でも脳の認知資源が消費され、課題成績が落ちてしまうことを紹介しました。今回紹介した実験結果も、ある意味でその延長で理解可能かもしれません。

スマホ・タブレットが身近に、多くの人のそばにあるようになっていくほどに、人と人との心の距離は離れていく…という、なんだか示唆的な結果のように思えてきたりします。

スマホ・タブレットでコミュニケーションをとっているとどうなる？

言うまでもなく、インターネットの出現と広がり、世界の常識を変えました。さらに、スマホやタブレットという、個人が常に所有可能なモバイル端末の一般化により、あらゆる個人が、インターネットを通じて世界各地の人や情報とアクセスできるようになりました。

そういった世界的な流れの中で、従来の対面的(Face-to-Face: FTF)コミュニケーションとは異なる新たなコミュニケーション方法として、コンピューターを介したコミュニケーション(Computer-Mediated Communication: CMC)を行うことが、かなり一般的になってきています。

そのような中で、CMC によって、個人の世界は広がらず、むしろより狭くなる傾向にある、ということ、違和感を持たれるでしょうか。

[前回](#)紹介した、日本医師会と日本小児科医会の連名で作成された啓発ポスター『[スマホの時間、わたしは何を失うか](#)』には、対人面への言及として、「人と話す時間が減ります」とのみ書かれています。ただ正直なところ、スマホを見てばかりだと、会話する時間が減る、という以上のデメリットがありそうなのですが、どういったことがありそうでしょうか。

…CMC には、インターネット上で行われるコミュニケーション全般が含まれ、いわゆるメール・チャットの他、ソーシャル・ネットワーキング・サービス(Social Networking Service, SNS)と呼ばれるものも含まれます。

総務省(2024)が行った調査によると、SNSの利用率は、思春期・青年期世代では90%超と、他の年代に比べて特に高くなっています(13-19歳:90.3%、20-29歳:93.0%)。ただ同調査において、SNSの利用目的として最も多く挙げられるのは、「従来からの知人とのコミュニケーションのため」(87.2%)となっています。「知りたいことについて情報を探すため」(63.4%)というのが次点となっていますが、その次に多く挙げられるは「ひまつぶしのため」(33.4%)です。インターネット上で社会的なネットワークを構築可能なサービスが SNS なのに、そこで構築されているのは、特に新たなネットワークではない、ということが往々にしてありえるのです。

ちなみに、スマホが普及する前の、携帯電話が徐々に浸透しだした頃から、携帯によって人間関係を拡張することはできず、むしろ関係性をますます狭くする方向へと機能する(小林・池田, 2005)ことが指摘されてきました。さらに、携帯メール利用頻度の高い青年は、メールの相手が自分と異なる意見・価値観をもつことに不寛容になる傾向があることが示されています(小林・池田, 2007)。換言すれば、CMCを行うほど、対人関係は偏重・固定化する傾向にあり、自分の思考が相手と異なることに耐えにくくなるのです。

また、CMC と FTF を比較して検討した実験(佐藤ら, 2010)から、CMC のほうが攻撃性は増加すると明確に示されました。具体的には、行動指標や他者評定において FTF よりも CMC のほうが高い攻撃性を示しており、つまりは客観的に見て、明らかに攻撃的な言動が増えていた、ということになります。なお、この研究では、CMC のほうが匿名的かつ文字で自分の意見を言いながらやりとりが進んでいくため、より攻撃性が高まる結果になったと考察されています。

子どもたちがゲーム中にひどく攻撃的な言動をしているという様子を見たことあるという方は一定数いらっしゃるのではないかと想像しますが、腑に落ちる点もあるのではないのでしょうか。

これらの結果は、脳機能の観点からも説明可能です。[前回](#)も紹介したように、スマホ・タブレットによる学習を行っているとき、脳の中でも思考・判断や感情制御などを司る前頭前野は不活性状態になります(川島, 2018a; 産業能率大学総合研究所, 2020)。そして、“Use it, or lose it”という言葉で示されるように、スマホやタブレット使用により、脳を使うことを止めてしまえばその機能も止まってしまいます(川島, 2018b)。さらに、縦断研究の結果(Takeuchi et al., 2018)から、インターネットの使用頻度(週当たりの使用日数)が増すほど、言語性知能及び脳の成長量が減少します。

スマホ・タブレットを使い続けていくと、脳機能が成長せず、いわば「劣化」します。

結果として、合理的に考えがたくなり、より拙い言葉しか使えず、感情コントロールが行いにくく、感情的な行動ばかり示すようになる…というのは当然の帰結です。ちなみに、インターネット依存症となった人においては、コカイン依存症と同様の脳繊維の損傷がみられることが明確になっています(Lin., et al., 2012)。

スマホ・タブレットを使うほどに、対人コミュニケーションの熟達とは程遠い経過を進むことになるのです。

依存症という病が、個人の意志力や自己制御とは無関係に、依存的行動を起こす媒体(薬物やギャンブル、スマホ・オンラインゲームなど)によって誰にでも起こりうることは以前よりも随分知られるようになってきました。なお、縦断研究の結果から、問題のある携帯電話の使用は、もともとの不安や自己制御力によって予測されないことが明確になっています(Coyne, et

al., 2019)。

何より、『スマホは私たちの最新のドラッグ』(Hansen, 2020)であり、『スマホは最強(最凶)の依存物』(中山, 2020)なのです。

…ただでさえ脳の発達途上にあり、社会が広がっていくはずの子ども時代。

そんな時に、スマホ・タブレットなどを介して行われる CMC により、脳が発達せず、劣化し、個人の社会的ネットワークはより閉鎖的になり、感情的な言動が生じやすくなり、対人コミュニケーションは拙くなっていく。

本来、対人関係力を磨く絶好のチャンスの時期に、CMC により対人関係力が低下していき、いわば、スマホでしか人とのコミュニケーションが取れなくなっていく…。

…どうでしょう。「人と話す時間が減ります」とのみ書かれた前掲の啓発ポスター『[スマホの時間、わたしは何を失うか](#)』について、それどころではない、子どもの将来にとって、大いなるデメリットがある、と考えるのは不自然なことでしょうか。

さらにもう一つ、これまでお伝えしたことから考えられることとして。

スマホやタブレットを使っていると、身近な人ばかりと関わるようになるとともに、攻撃性が高まります。そして、スマホやタブレットは、残念ながら、多くの子どもたちに普及してしまっている現状があります。

そんな中で、あってはならないことですが、ご自身の子どもが、いじめにあってしまったらどうなるでしょう？ それが昨今話題の SNS によるいじめだったら…？

一昔前のいじめなら、ある意味で家庭内に入ってしまうえば、いじめから離れられました。ただ SNS でいつでも繋がれてしまう状況では、家に帰ってもいじめは続きます。むしろ学校が終わってからのほうがより活発に始まる、とすらいえます。

そして、より攻撃的で乱暴な言葉で、より深刻に、より強烈に…より悪化したいじめに、お子さんが苦しめられることになります。

どのようなことにでもポジティブな面とネガティブな面がある、と言われます。

ただ、ここまでネガティブの度合いが大きいスマホ・タブレットに、子どもにとって重要極まりない対人コミュニケーションを託していいのかということ、私としては甚だ疑問です。

スマホ・タブレットを介さないコミュニケーションの回復に向けて

脳の発達過程として、前頭前野が発達を終えるのは20代半ばごろとされています。そして

ごく当然のこととして、子どもよりも親である大人のほうが、理性は働かせやすい状態にあります。つまり、子どもが、スマホ・タブレット漬けにならないよう、工夫できるとすれば、より理性的な判断が可能な、親御さんです。

日本小児科学会は、『スマホに子守りをさせないで』と[ポスター](#)や[リーフレット](#)を作成して啓発を行っています。

子どもにとっての対人関係の始まりであり、その後の対人関係の基盤になるともされるのが、親子の「アタッチメント(愛着)」です。子どもが泣いたり不快に感じた時に、親との関わりの中で、落ち着いたり、気分転換がなされるという繰り返しによって、アタッチメントは形成されます。

スマホに子守りをさせていると、親子のアタッチメントなど様々な面で悪影響であることは、想像に難くありません。

もちろん、スマホ子守りをしたくてやっている親御さんばかりではないと思います。

子どもが公共の場で騒がないように、子どもにつきスマホを渡して、動画を見せたりゲームを見せて落ち着かせておく。そうしたくなる気持ちはわからないでもありません。

ただ、これまで書いてきたように、スマホを渡すほどに、より子どもが落ち着かなくなると、騒がしくなりやすく育ってしまうとしたら、どうでしょうか。

もっと世の中が、赤ちゃんの泣き声を微笑ましく見守れるような余裕のある社会、万が一にも「うるさい、母親なんだから何とかしろ！」みたいな心無い言葉が決して投げられないような社会であってほしいと、心から願っています。

さらには、親御さんがもう少し子育てに余裕をもって取り組めるような風潮や制度がより広まり、スマホやタブレットに頼らず子育てができるようになる。そのようにして、子どもとのコミュニケーションがより促され、脳も健全に成長・発達していく。

そんな良循環を、夢物語にしないために、工夫し始められるところから工夫していきたいと私自身は、考えています。

・・・そのために、自戒を込めて、一つ提案したいと思います。

自分の好きな時間・タイミングに、短時間でも気分転換ができる。そう考えて、ついコソダテにおいて、気づけばスマホばかり見ているという親御さんは、少なからずいらっしやるかと思えます。

『ママのスマホになりたい』という絵本をご存知でしょうか。ママがスマホばかり見て、自分のことを見てくれないと困っている主人公・カンタロウ君のお話です。

私自身、「スマホばかり見てないでこっち来てよ～」といったことを子どもに言われたことは一度ではありません。絵本を読んでいて、痛々しいばかりに身につまされました。

子どもが親のところばかりに来るのは大変です。親だって人間。子どもから離れて一人落ち着きたいときもあります。今パッと終わらせたいこともいろいろあつたりします。いくら子どもたちが親の方ばかりに寄ってくるのが、今だけしかない貴重な時間だとわかっているけども。

ただ、そのための方法は、スマホでしかなしえないものなのでしょうか？

親自身が、いろんなものを楽しむ力を、スマホやタブレットで奪われているとしたら・・・？

とっても大切なものも、一緒に失くしてしまっているとしたら・・・？

スマホとの距離の取り方について、大人側が、成熟した前頭前野をしっかりと機能させて、改めて、しっかり判断していったほうがいいように思えてきます。

さて、みなさんはどのように考えたでしょうか。

【引用・参考文献】

Anders Hansen (著)・久山葉子(翻訳) (2020). スマホ脳 新潮社

Coyne, S. M., Stockdale, L., & Summers, K. (2019). Problematic cell phone use, depression, anxiety, and self-regulation: Evidence from a three year longitudinal study from adolescence to emerging adulthood. *Computers in Human Behavior*, 96, 78-84. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563219300664>)

笠木 理史・大坊 郁夫 (2003). CMC と対面場面におけるコミュニケーション特徴に関する研究 対人社会心理学研究, 3, 93-101. (https://ir.library.osaka-u.ac.jp/repo/ouka/all/5602/jjisp03_093.pdf)

Lin, F., Zhou, Y., Du, Y., Qin, L., Zhao, Z., Xu, J., & Lei, H. (2012). Abnormal White Matter Integrity in Adolescents with Internet Addiction Disorder: A Tract-Based Spatial Statistics Study. *PLoS One*, 7(1), e30253. (<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0030253>)

川島隆太 (2018a). スマホが脳の発達に与える無視できない影響:脳トレの川島教授が2つの実験結果から分析(東洋経済 2018年5月20日付記事) Retrieved August 25, 2024 from <http://toyokeizai.net/articles/-/220685>

川島隆太 (2018b). スマホが学力を破壊する 集英社

小林哲郎・池田謙一 (2005). 携帯コミュニケーションがつなぐもの・引き離すもの 池田謙一(編著)インターネット・コミュニティと日常世界 誠信書房, pp.67-84.

小林哲郎・池田謙一 (2007). 若年層の社会化過程における携帯メール利用の効果 : パーソナル・ネットワークの同質性・異質性と寛容性に注目して 社会心理学研究, 23(1), 82-94.(https://www.jstage.jst.go.jp/article/jssp/23/1/23_KJ00004663342/pdf/-char/ja)

中山秀紀 (2020). 「スマホ依存から脳を守る」朝日新聞出版

日本小児科医会 (2024). 子どもとスマホ・メディア(一般の皆様へ) Retrieved August 25, 2024 from <https://www.jpa-web.org/information/sumaho.html>

のびみ (2016). ママのスマホになりたい WAVE 出版

Przybylski, A. K. & Weinstein, N. (2012). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237-246. (<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0265407512453827>)

産業能率大学総合研究所 (2020). [特別インタビュー]東北大学 川島隆太教授「読む&書く」からこそ学びは深くなる』通信研修総合ガイド 2020 特集「いま、なぜ通信研修なのか」 Retrieved August 25, 2024 from <https://www.hj.sanno.ac.jp/cp/feature/201911/08-02.html>

佐藤 広英・日比野 桂・吉田 富二雄 (2010). CMC (Computer-Mediated Communication) が攻撃性に及ぼす効果 筑波大学心理学研究, 39, 35-43.(<https://tsukuba.repo.nii.ac.jp/record/19159/files/5.pdf>)

総務省(2024).『令和4年通信利用動向調査ポイント』(https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/240607_1.pdf)

Takeuchi, H., Taki, Y., Asano, K., Asano, M., Sassa, Y., Yokota, S., Kotozaki, Y., Nouchi, R., & Kawashima, R. (2018). Impact of frequency of internet use on development of brain structures and verbal intelligence: Longitudinal analyses. *Human Brain Mapping* 39(11), 4471-4479. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6866412/pdf/HBM-39-4471.pdf>)

<プロフィール>

児童福祉施設の相談員。資格は、公認心理師、社会福祉士、臨床発達心理士など。大学院に進学後、研究者の道から方針転換して子ども福祉臨床の現場に飛び込み、早10年強。現在、仕事でもプライベートでも、子育て&子育て支援まみれの日々を送っている。プライベートでの子育てやらをめぐる由無し事を、ブログに月数回、不定期投稿中。 (<https://childcare-support.hatenablog.jp/>)