

コソダテノシンリ (9)

中谷陽輔

連載第 9 回目です。年4回発刊の対人援助マガジンにおいては、3年目と相成りました。

[前々回](#)から、現代社会におけるコソダテの大テーマ、「スマホ・タブレット」の子どもの心身への影響について、[前々回](#)は①学業面、[前回](#)は②対人面について書いてきました。

今回は、第三弾として、③生活面について書いていこうと思います。①②から一貫して、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、ことについて述べてきており、今回もそういった話になりそうです。

生活の基盤である「睡眠」への影響——睡眠の量・質の悪化

目覚ましをセットしているうちにスマホで SNS をみたりショート動画を見ているうちについ夜更かししてしまった…という体験に覚えがある人は少なくないでしょう。

[連載第 4 回目](#)で、コソダテにおける「睡眠」を取り上げました。そこでも述べたように、日本は世界の中でも、大人も子どもも睡眠時間が非常に短い国だとされています。子どもの睡眠時間については、年齢的に望ましいとされる睡眠時間よりも1~2時間ほど短い傾向にあると報告されています(ブレインスリープ, 2022)。

また、日本に限らず、世界的にもこの 100 年ほどの間に、平均睡眠時間が約 1~2時間短くなっているといえます。エジソンが白熱電球を発明したのが 1879年と約 150 年前ですので、そのころはまだ、日が昇れば起きて、日が沈めば寝る、もしくは火を灯して少し長めに夜を過ごす、くらの生活が一般的だったことを考えると、無理ありません。電気が普及したからこそ、人間はより長い時間、活動できるようになったわけです。

そして睡眠時間短縮の傾向にさらなる拍車をかけているのが、就寝前のスマホやタブレットの使用です。本人としてはちょっとした息抜きのつもりでスマホをついつい触ってしまっているつもりでも、就寝前のスマホやタブレットの使用により、睡眠の「質」と「量」の双方が悪化していることが、数多くの研究で指摘されています。

たとえば、就寝前に強い光を発するスマホを使用すると、眠気を促すメラトニンというホルモンの分泌が抑制され、入眠が妨げられることが知られています。就寝前に電子書籍を使用し

た読書と紙の本による読書を比較した実験結果から、電子書籍のほうがメラトニンの分泌が抑制され、眠気を感じにくくなり、入眠が遅れ、同じ時間寝ても翌日に疲れが残るなど睡眠の質が低下することがわかっています(Chang et al., 2014)。さらに、成人と比べて子どものほうが、ブルーライトによるメラトニン抑制の影響をうけやすい、つまり、ブルーライトにより敏感に反応して、夜の眠気が起こりにくくなってしまうということが明らかになっています(Lee et al., 2018)。また、10万人近くを対象とした大規模調査の結果からも、消灯後にスマホを使用すること、睡眠時間の短縮、主観的な睡眠の質の低下、日中の過度の眠気、不眠症の症状などとの関連が示されています(Munezawa et al., 2011)。軽い気持ちで就寝前にブルーライトを発する電子機器に触れることは、大人も子どもも、そして大人以上に子どもにとって、睡眠への悪影響があるようです。

ブルーライト以外にも、スマホで触れる情報によって睡眠が悪影響を受けることも指摘されています。「ドゥームスクローリング」(悲運・破滅を意味する「Doom」と、スマホを見る「Scrolling」を組み合わせた言葉)という、暗く悲観的なニュースを延々と長時間見続ける行動によって、睡眠の質や量がさらに低下することがわかっています(Sharma et al., 2022)。これまた覚えがある人も少なくないでしょうが、世界の悲しいニュースや自分にとって居心地が悪いようなネガティブな情報であるにもかかわらず、そういった情報を流してくる SNS を執拗にスクロールし続けてしまうことが起こるのです。そうすると、どんどん脳が疲れていき、より抑制が効かなくなってしまう、という悪循環が生じてしまいます。

どんな内容であれ、スマホに夢中になれば、結果的に就寝時間は後ろ倒しになることは容易に想像できます。しかしながら、こうした影響は単なる生理的問題にとどまらず、ストレスや情報過多による精神的な負担にもつながってしまうのです。

子どもの「社会生活」への支障——不登校、暴力

睡眠の量・質の悪化や生活リズムの乱れは、単なる寝不足にとどまらず、子どもの社会生活そのものに大きく影響します。ただ睡眠の質・量の悪化や生活リズムの乱れだけでは説明がつかない事態が、近年の日本で生じています。

たとえば「不登校」。文部科学省(2021, 2024)がまとめた調査結果によると、1998年から2013年まで15年間で、不登校児童数は、小学校で千人当たり3.1~3.6人、中学校で千人当たり23.2~29.1人と、ほぼ横ばいといえる状態、あるいはやや減少傾向にすらありました。ただ、それから5年後の2018年、10年後の2023年において、不登校児童の割合は著しい増加を示しています。

具体的には、2018年の不登校児童の割合は、小学校で千人当たり8.3人、中学校で千人当たり39.4人。1998~2013年の水準と比較すると、小学校では約2.5倍、中学校でも約1.5倍となっています。さらに10年後の2023年では、小学校で千人当たり21.4人、中

学校で千人当たり 67.1 人となっています。同じく1998～2013 年の水準と比較すると、実に小学校では約 7 倍、中学校でも約 3 倍となっています。

なお、現代の日本では、制度上、疾病・病気など事情がある場合は、家庭にいながらオンライン授業を受けても出席としてみなしてよいことになっています(文部科学省, 2018)。これらの不登校児童の割合には表れないですが、GIGA スクール構想が推進されている日本において、物理的に学校に行っていないものの、不登校としては扱われない、という子どももかなり多くなっていると考えられます。そして仮に、諸事情により不登校に近い状態になっている子どもたちも統計に含めたならば、その割合もまた、大いに増加していることが予想されます。

「最近、不登校児童の割合が増えている」としたら、いわゆるコロナ渦の影響が想像されるかもしれません。ただ、国内で新型コロナウイルスの初感染者がでたのは 2020 年1月で、臨時休校の措置が取られたのは同年 3 月です。上述の 2013～2018 年における増加の説明にはなりません。

もちろん、コロナ渦が後押しになった可能性はあるでしょう。ただ、15 年ほど横ばいだった不登校児童数が著しい増加傾向に転じた直接的な理由はほかにありそうです。

そんな中、2013 年から 2018 年、そしてその後も、日本で爆発的に普及したのがあります…そう、スマホです。

スティーブ・ジョブズが iPhone を発表したのが 2007 年。日本国内において、2010 年には 4.4%だったスマホ比率が、2013 年には 36.8%と一気に約 3 分の 1 を突破。そして 2015 年で 51.1%と 5 割を超え、2018 年は 74.3%と約 4 分の 3。さらに 5 年後の 2023 年には 96.3%とほぼ全員がスマホとなった…と、この 10 年あまりで、一気に国民のスマホ所持率が高くなったことが見てとれます(NTT ドコモ, 2024)。現代日本において、10 数年前は、子どもがほぼ目にするのがなかったスマホが、日常的にあちこちで見たり触れたりする状況が生じているのです。

今や 10 歳以上の小学生の過半数がスマホを所持しているとされ、登校しない理由の上位には「無気力や不安」が挙げられ、さらに「生活リズムの乱れ」「友人関係の困難」「家庭環境の変化」などが並びます(文部科学省, 2024)。これらの要因においては、スマホ使用が複雑に絡み合っていることも想像に難くありません。

また、不登校児童数の割合が示されたものと同じ統計(文部科学省, 2021, 2024)から、学校内外での「暴力」行為の割合も読み解くことができます。先ほどの不登校児童の割合と年をそろえて経過を見てみます。

1998年から2013年まで15年間で、暴力行為発生割合は、小学校で千人当たり0.2～1.6人、中学校で千人当たり6.5～12.1人でした。それから5年後の2018年では、小学校で千人当たり5.7人、中学校で千人当たり8.9人、10年後の2023年では、小学校で千人当たり11.5人、中学校で千人当たり10.4人でした。こちらについては、中学校は大きな差異はないながら、小学校での増加が目につきます。千人当たりで1人いるかどうかくらいだったのが、5年後に約5倍、10年後に約10倍と、明らかな増加傾向にあります。

「暴力」で言うと、家庭内での暴力や衝突がスマホ使用をめぐって発生するという声も、臨床や現場から多く耳にします。取り上げただけで暴力沙汰、というケースも決して珍しくありません。

そこで、法務省(2019, 2024)が統計を出している家庭内暴力の認知件数を、これまた先ほどと年をそろえて経過を見えます。

1998年から2013年まで15年間で、家庭内暴力認知件数は、小学校で19～122人、中学校で355～805人と、それぞれやや幅はありました。ただ、5年後の2018年では、小学校で438人、中学校で1,545人、10年後の2023年では、小学校で975人、中学校で2,077人となっており、15年間の振れ幅以上の、明らかな増加が見とれます。具体的には、中学生では少なくとも数倍、小学生ではどの年と比較するかによりますが、下手をすれば数十倍という明らかな増加となっています。なお、こちらの統計は割合でなく件数であり、少子化の影響を受けてもなお増加しているという結果であることにも留意する必要があります。

これらのことから、義務教育段階の子どもにおいて、「なぜか」、この10数年ほどの間に、明らかに、不登校や暴力が増加していることがわかります。

なお、ここでは、データをもとに、スマホの普及率の増加と、子どもたちの不登校や暴力の増加について、それぞれ時系列をそろえて並べて述べたにすぎません。統計的にいえば、因果関係(この原因があるからこの結果だ、というのが明らかな関係)ではなく、相関関係(同じような動きを示しているという関係)しか示していないのです。

ただ、特に小学生において、それらの増加率があまりにも大きいことを考慮すると、ここ10数年ほどで、小学生をとりまく環境において劇的に変わったもの・・・という、ある程度は絞られて行くようにも思います。

みなさんは、どのように思われたでしょうか。

「ドーパミン神経系」への悪影響——脳の過覚醒、依存

正直なところ、少なくとも私は、小学生の子どもたちに生じている不登校や暴力の明らかな増加は、スマホやタブレットの普及がそういった子どもたちにまで及んでしまったことが原因である、という仮説をもっており、その仮説はかなり妥当性があると考えています。

なぜかという、[前回](#)も述べたように『スマホは私たちの最新のドラッグ』(ハンセン, 2020)であり、『スマホは最強(最凶)の依存物』(中山, 2020)だからです。このことをもう少し紐解いてみます。

脳科学的には、スマホ使用が「ドーパミン神経系」に強く作用することがわかっています。ドーパミンは、いわゆる「報酬系」と呼ばれ、欲求の充足や快感・快樂、達成感などをもたらすホルモン(神経伝達物質)です。ただこの報酬系が過剰に刺激されると、依存状態に陥りやすくなるとされています。

また、正式な医療用語ではないですが、ドーパミンは「幸せホルモン」の一つ、とされたりします。ドーパミンのほかにも、セロトニンやオキシトシンが幸せホルモンとしてよく言及されます。セロトニンは、精神の安定にかかわるホルモンとされ、リズム運動や日光、そして最近では瞑想もセロトニンをもたらす効果があるとされています。そしてオキシトシンは、対人関係における信頼感や愛着にかかわるホルモンであり、人とのつながりを感じた時やスキンシップによってもたらされることがわかっています。

これらに対して、ドーパミンは、先に述べたように、欲求や快感、好奇心にかかわるホルモンであり、成功・達成、名誉・地位、お金、糖分・脂質などによってもたらされるほか、いわゆる「依存物質」全般によってもたらされます。ここでいう依存物質には、カフェイン、アルコール、ニコチン、覚せい剤といった、子どもには適さない物質が含まれます。また、ギャンブルやゲームを行うことでも、ドーパミンは放出されます。

その中でも特にスマホは、ドーパミンを延々と生み出せるような、いわば「ドーパミン無限発生装置」ともいえる存在です。触るだけで即時的な反応があり、何時間費やしてもコンテンツが尽きることがなく、持ち運びができるがゆえにいつでもどこでも触れてしまう。それがゆえに、その他の趣味や娯楽とは違い、寝食や約束事すら後回しにして、延々と取り組み続けることができってしまう…他の依存物以上に依存性に至りやすい特徴をすべて備えた、恐るべき存在なのです。

ドーパミンによる幸福に偏って、セロトニンやオキシトシンによる幸福が感じられない状態だと、依存症になりやすいとされます。つまりは、穏やかな気持ちで過ごしたり、誰かと関わって楽しい思いをすることなく、一人で画面に向かい、ゲームやSNSで束の間の達成感を得る…ということができてしまうスマホは、非常に依存症に陥りやすい媒体であると言えます。

さらに、ドーパミン神経系が、スマホ使用によって過剰に活性化されると、やがて他の活動

に楽しさややりがいを感じにくくなるといった「報酬系の偏り」が生じます。これが依存症の大変なところで、その依存物・行動でしか満足ができないように、脳が変化していくのです。

そうするとどうなるか。「ふとしたことに喜びや嬉しさを感じられない」「意欲がわかず、他の活動に集中できない」「スマホやゲームが気になって他のことが手につかない」・・・このような状態は、明確に「生活に支障が出ている」といえるでしょう。さらに進むと、「スマホ・タブレット以外では楽しさ・嬉しさ・意欲を感じられない」「使用制限に強いストレス反応を示す」といった、依存症に近い状態へと移行するリスクが高まっていきます。

「Electric Screen Syndrome(ESS)」という臨床的概念を提唱した児童精神科医ダンクレイ博士(V.L. Dunckley)によると、スマホやゲーム機など「電子スクリーン」の強い刺激が脳を過覚醒状態にし、気分・認知・行動・社会性に異常をもたらすとされます(Dunckley, 2015 川島・鹿田訳 2022)。

ESS とは要は、スマホやタブレットゲームなど、「電子スクリーン」の使用によっておきる様々な症状のことです。たとえば、注意、感情や行動のコントロールが難しくなることとすぐにカッとなってキレる、言葉使いが悪くなる(「うるせ〜!」「死ね!!」など)、不安が強い、気分が落ち込みやすい、やる気が出ない、眠りにくい、朝起きられない、集中できない、覚えられない、忘れ物が増える、などが挙げられます。粗暴な行動をとる子どももおり、発達障害や双極性障害と誤診されることもあるそうです。ESS は、3 週間以上の「厳格なスクリーン断ち」によって改善が見られるといえます。

ある意味で、改善が見られないくらい悪化した状態の ESS が、依存症である、ともいえるかもしれません。

コソダテは「今がよければそれでいい」、わけではないはず

コソダテの現場で、私たちが向き合うべき「生活」の課題として、スマホ・タブレットの影響は極めて大きく、そして見えにくい問題でもあります。

今回まで3回連続で、スマホやタブレットの悪影響について、①学業面、②対人面、③生活面とわけて記してきました。そして今回の③生活面については、正直なところ、メリットを見つけるのが特に難しかったです。

あえていえば、容易に依存症に近づいてしまうリスクを代償とした、ちょっとした楽しさ、というところでしょうか。

ただ、依存症に至るメカニズムを知っておくと、そのちょっとした楽しさ、がいかに恐ろしいものかが少し垣間見えるかと思えます。

全ての依存症において、最初に、特定の依存対象を経験した後、どんどん過剰なドーパミンを求めるようになる(=依存対象への渴望・抑制喪失・離脱症状による)という段階があります。

すると、徐々に、他の依存物で&通常量で満足できなくなります(いわゆる「耐性」が生じる、というやつです)。その結果、依存対象を中心とする生活となり、日常生活に大いに支障が出てしまう状態に陥ってしまうのです。

…どうでしょう。ちょっとのつもりが、気づけば延々と続けてしまう…。明日はやめておこうと思っても、また明日が来たら、やっぱり同じように延々と使い続けてしまう。

皆さんは、スマホとそのような付き合い方をしていないでしょうか。

子どもの脳は、大人と比べて、未成熟です。特に、欲求をコントロールしたり適切な判断をする脳の部位である前頭前野は、思春期以降から20代半ばごろまで、最もゆっくり発達します(明和, 2023)。そういった観点からも、大人でもついつい触ってしまうスマホやタブレットを、脳が未成熟な子どもに「適切に使わせる」ということは、あまりにも年齢不相応なことを求めているように感じられます。

早いうちからデジタル機器の操作に慣れさせておこうとして、スマホ使用にふみきったものの、実際は子どもの脳が成長せず、むしろ劣化し、早いうちからスマホなしでは生活できない、全てがスマホ中心の生活に陥ってしまう…。そんなリスクを、大人側がしっかりと見極める必要はないでしょうか。

スマホの便利さがあまりに手軽で即時的であるがゆえに、子どもの生活に安易に、素早く、そして深く入り込み、心身の健やかな発達を阻害してしまう…。だとしたら、私たち大人は立ち止まり、見直す必要があるのではないのでしょうか。

スマホにかかわる、いわゆるテック企業にとっては、いかに長時間、スマホ画面に人を貼り付けておくかが収入に直結するため、彼らの優秀な脳をフル活用して、日々改良を重ねています。

そんなスマホが存在してしまう現代社会においては、大人にこそ、スマホと適切な距離を保てるような努力や仕組みが必要なのだと感じます。

そして、そんな現代社会において、子どもがスマホやタブレットを、「ルールを守って正しく使う」なんてことは、ただのキレイゴト、全く現実的ではない理想論、絵に描いた餅、といったように私には感じられます。

「すぐに楽しい」「すぐに飽きない」ものが、私たちの生活、そして子どもたちを少しずつ、確実に、そして大いに、むしばんでいく。

…そんな時代にあって、未来ある子どもたちに、私たちは何を手渡そうとしているのか。

目の前の子どもたちの、その将来を見据えながら、改めて考える必要がありそうです。

【引用・参考文献】

アンデシュ・ハンセン(著)・久山葉子(訳) (2020). スマホ脳 新潮社

ブレインスリープ (2022) 睡眠偏差値 kids 調査結果発表 2021, Retrieved May 25, 2025 from <https://brain-sleep.com/service/sleepdeviationvalue/research2021kid>

Chang, A-M., Aeschbach, D., Duffy, J.F., and Czeisler, C. A. (2014). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232-1237. Retrieved May 25, 2025 from <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1418490112>

Dunckley, V. L. (2015). *Reset Your Child's Brain: A Four-Week Plan to End Meltdowns, Raise Grades, and Boost Social Skills by Reversing the Effects of Electronic Screen-Time*. New World Library.(ヴィクトリア・L・ダункリー, 川島隆太(監修), 鹿田昌美 (訳) (2022). *子どものデジタル脳 完全回復プログラム* 飛鳥新社)

法務省 (2019). 令和元年版 犯罪白書－平成の刑事政策－Retrieved May 25, 2025 from <https://hakusyo1.moj.go.jp/jp/66/nfm/mokuji.html>

法務省 (2024). 令和6年版 犯罪白書－平成の刑事政策－Retrieved May 25, 2025 from <https://hakusyo1.moj.go.jp/jp/71/nfm/mokuji.html>

Lee, S., Matsumori, K., Nishimura, K., Nishimura, Y., Ikeda, Y., Eto, T., and Higuchi, S. (2018). Melatonin suppression and sleepiness in children exposed to blue-enriched white LED lighting at night. *Physiological Reports*, 6(24), e13942. Retrieved May 25, 2025 from <https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.14814/phy2.13942>

明和 政子(2023).ヒトの脳と心の発達を支える共同養育の役割(一般社団法人 平和政策研究所 HP)Retrieved May 25, 2025 from <https://ippjapan.org/archives/6233>

文部科学省 (2014). 平成 24 年度児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査結果 Retrieved May 25, 2025 from https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2019/01/04/1412082-2401.pdf

文部科学省 (2018). 小・中学校等における病気療養児に対する同時双方向型授業配信を行った場合の指導要録上の出欠の取扱い等について(通知) 文部科学省初等中等教育局 Retrieved May 25, 2025 from https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/to kubetu/material/1410027.htm

文部科学省 (2021). 令和2年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要 Retrieved May 25, 2025 from https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext_jidou02-100002753_01.pdf

文部科学省 (2024). 令和5年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要 Retrieved May 25, 2025 from https://www.mext.go.jp/content/20241031-mxt_jidou02-100002753_2_2.pdf

Munezawa, T., Kaneita, Y., Osaki, Y., Kanda, H., Minowa, M., Suzuki, K., Higuchi, S., Mori, J., Yamamoto, R., and Ohida, T. (2011). The association between use of mobile phones after lights out and sleep disturbances among Japanese adolescents: a nationwide cross-sectional survey. *Sleep*, 34(8), 1013-1020. Retrieved May 25, 2025 from <https://www.researchgate.net/publication/51535917>

中山秀紀 (2020). 「スマホ依存から脳を守る」朝日新聞出版

NTTドコモ (2024). 2024 年調査 スマートフォン比率 97%:2010 年は約 4% モバイル社会研究所 Retrieved May 25, 2025 from <https://www.moba-ken.jp/project/mobile/20240415.html>

Sharma, B., Lee, S. S., and Johnson, B. K. (2022). The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior, in a Time of Social Distancing*, 3(1), 1-13. Retrieved May 25, 2025 from <https://tmb.apaopen.org/pub/nn9uaqsz/release/3>

シヨーン・スティーブンソン(著)・花塚恵(訳)(2017). SLEEP 最高の脳と身体をつくる睡眠の技術 ダイヤモンド社

<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/>)