

### ★ 「ボーっと」生きることも必要なようです！

「ボーっと生きてんじゃねーよ！」のフレーズでお馴染みのNHKの人気バラエティ番組「チコちゃんに叱られる！」に異を唱えるような提言ですが、スマホを始めとしたデジタル機器に取り囲まれ、過剰な情報にどっぷり浸かってしまった現代人にとっては、「脳過労」を克服するためにも「ボーっと」することが必要なようです。

脳が行っている情報処理は、①情報の入力、②入力された情報の整理、③整理・加工された情報の出力、という大きく3つに分類できますが、入力された情報量が膨大な場合は整理が追い付かず、脳がオーバーフローの状態になると言われています。例えばスマホでは、画面の光や色、文字・文章・写真などの静止画、ゲームやYouTubeなどの動画といった情報がひっきりなしに脳内に入ってくるわけで、単なる読書などとは比べものにならない情報量であることは疑いの余地ありません。このようなオーバーフローの状態が継続すると脳過労を引き起こすと指摘されていますが、具体的な症状としては、認知症の初期症状と同様で、もの忘れや集中力・作業能力の低下、理解力・判断スピードの低下が見られるようです。今年の2月に放送されたNHKの番組では、脳神経外科の医師が作成した「脳過労のセルフチェック」が紹介されていました。30項目中、20項目以上当てはまれば「危険度大」、10項目以上で「危険度中」とのことですので、是非ともセルフチェックしてみてください。

#### 【行動チェック 10 項目】

- ・ スマホはいつも手元にスタンバイ
- ・ 時間が空いたらスマホを取り出す
- ・ 疑問が浮かんたら、すぐ検索
- ・ 覚えておくために「写メ」を撮る
- ・ スマホなしでは初めての場所へ行けない
- ・ スマホ以外で調べものをしない
- ・ いつも時間に追われている
- ・ 情報に乗り遅れることが怖い
- ・ 着信音やバイブレーションの空耳が聞こえる
- ・ 夜、ふとんの中でスマホをやっている

#### 【脳チェック 10 項目】

- ・ ここ数年、もの忘れが増えた
- ・ 知っている人の名前がすぐ出てこない
- ・ 何かを取りに来て、その目的を忘れる
- ・ 約束をド忘れする
- ・ 3日前、何していたか思い出せない
- ・ 「話題のニュース」3つ挙げられない
- ・ 最近、漢字が書けなくなった
- ・ 最近、簡単な計算を間違える
- ・ 検索すれば分かることは覚えられない
- ・ スマホに頼り、道を覚えられない

#### 【心身健康チェック 10 項目】

- ・ 頭も体も、いつも疲れている
- ・ イライラして、感情を乱す
- ・ いつも睡眠不足状態
- ・ 体中に様々な不調を抱えている
- ・ 集中できず、凡ミスが増えた
- ・ やる気が起きず、興味も湧かない
- ・ すぐ落ち込む
- ・ 段取りが悪くなった
- ・ 最近、あまり笑っていない
- ・ 季節の移り変わりに鈍感になった

セルフチェックの結果にかかわらず、脳過労を克服・予防する取組みとして、今、注目を集めているのが「デジタルデトックス」です。デトックスとは、「解毒」「浄化」という意味ですが、デジタル機器に支配されない生活習慣の習得を目的に、デジタル機器と適正な距離をとって、ネットに対する過度な依存状態から脱却することを目指しています。最新の脳科学によって、脳にはぼんやりしている時に情報整理を活性化させる回路（デフォルト・モード・ネットワーク）があることが分かってきました。これが「ボーっと」することの必要性の根拠ですが、古くから「アイディアが浮かぶ場所」として「馬上」「枕上」「廁上」が挙げられていました。現代で言えば、「車や電車の中」「寝室」「トイレ」になりますが、いずれも確かに「ボーっと」物思いにふけることができる場所と言えるかもしれません。

電車に乗ると、乗客の8割方の人が皆うつむき加減にスマホをいじっている光景を目の当たりにします。自分もその一員ではありますが、これからは無意識にスマホをいじるのはやめにして、妄想にふけるなどぼんやりと過ごしてみたいものです。乗客の皆が妄想にふけている光景は、それはそれで異様ではありますが・・・（工藤克己）