

デジタル認知障害って知っていますか？



入ってくる情報が多すぎる
とよくないことが起こります



保健師: 大岡睦子

スマホなどデジタル機器の長時間使用による「情報の洪水」が脳に影響し、認知機能を低下させる、「デジタル認知障害」が問題視されています。
子どもの言語機能の発達の影響していることも分かっています。

頭の中はこんな感じ



NHK クローズアップ現代より

スマホに依存しすぎのサイン

- 1日中、スマホを身体から離さない
- 朝起きたら、まずスマホを見る
- 暇つぶしはまずスマホ。移動中もスマホ
- 食事中もスマホをテーブルの上に置く
- 同じことを何回もスマホで検索する
- 同年代の人より情報が遅れているのではと不安を感じている
- 時間に追われている感覚が普通になった
- 他の人の着信音がなぜか気になってしまう



スマホによる情報過多がもたらすのは

デジタル認知障害

- 最近、もの忘れが増えた
- 知っている人の名前が出てこない
- 約束を忘れする
- 漢字がどんどん書けなくなる
- 電話で聞いた相手の電話番号を覚えられずに再度尋ねる
- 3日前の出来事を思い出せない

新しいタイプのうつ

- 苦手なこと、新しいことでは意欲がわかず行動できない
- ささいなことでも怒りっぽくなったり、言葉が荒くなったりする

子供の学習障害

- 家庭学習を同じ時間やっているのに学習効果が出なくなった

対応策として…

- ◇ 1~2 時間集中したら 5~10 分「何もしない time」を作る。
- ◇ 「息抜き」にネットサーフィンをしたりスマホを見たりしない
- ◇ 計画的に単純作業の時間を作る
- ◇ スマホを持たずに散歩する時間に慣れ、そのリラック効果を実感する