

【緑地を楽しむ本】

## 『スマホ脳』

新潮新書

アンデシュ・ハンセン／著、久山葉子／訳 新潮社



平均で一日 4 時間、  
若者の 2 割は 7 時間も  
使っている統計がある  
スマホ。

多くの人の日常に欠  
かせない存在となった

デジタル・デバイスが、人間、特に子供や若者に  
どんな影響を与えているか。著者のスウェーデン  
名門カロリンスカ研究所の精神科医アンデシュ・  
ハンセンは数々の研究結果を用いて「人間の進  
化の見地」から書いています。

メンタルヘルス対策には運動、運動するだけで  
ストレスに強くなり、記憶力や集中力がアップする。  
翻訳者のスウェーデン在住の久山洋子は本書を読  
み、「私自身も読んだ翌日から早速ウォーキングを  
開始、4 年経った今でも続けている」と。

第一章 人類はスマホなしで歴史を作ってきた、  
最初のページは 1 万個の点(ドット)から始まる斬新  
で面白い表現もあります。

(斎藤光代)