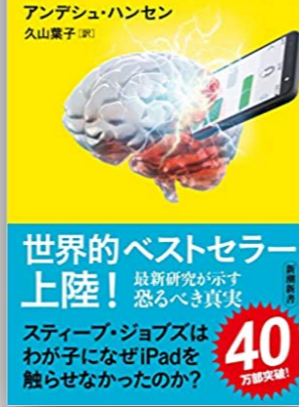


目的: ライフスタイルの変化が脳に与える影響を知りたい!

@sanada3730



# スマホ脳



スマホ脳  
アンデシュ・ハンセン著

スマホ開放で  
成績アップ

スマホを使いながらの  
学習だと複数のメカニズムが  
妨げられる

P184

能力を發揮するには

1時間 運動  
9~11時間 眠る  
★最長2時間 スマホ

人間は先天的に  
自分のことを話すと  
報酬をもらえるように  
なっている

P135  
私たちは自分のことを  
話したい

グーグル効果

別の場所に  
保存されているからと  
脳が自分では  
覚えようとしな  
現象

P104

P79  
どんな人がスマホ  
依存症になるのか

怒りっぽく、攻撃的な  
ほどの積極性に富み  
活動的な性格  
自尊心は低い競争心  
が強く、自分を強いストレスにさらしている人たち

P70  
ドーパミンの役割

ドーパミンは  
行動を促す  
スマホも  
ドーパミン量を増やす  
チャットの通知が届くと  
スマホの確認をたい  
衝動にかられる理由

P27 人類が現代に適合できない理由

何百万年もの進化の過程で身体に  
組み込まれたカロリー欲求を、カロリーが  
実質無料のような現代社会でも引き継  
いでいる

→あまりに期間が長くと、身体は負  
担できている  
精神面も同じ

P38 ネガティブな感情が最優先

ネガティブな感情 > ポジティブな感情  
人類の歴史で脅威に直面してこられた

P51 人前で喋る恐怖

周りの評判が気になる → 遺伝子に  
組み込まれている  
人間が生きてきた社会では  
集団から遠ざかることは  
死を意味した