

〈参考資料〉③川島隆太『オンライン脳』が教えるもの

「脳トレ」で一世を風靡した東北大学の川島教授が、2022年8月に『オンライン脳』を出版した。川島教授は、独自に開発した脳の活動レベルを測定する機器を用いて、オンライン会議に出席している時の脳の動きを観察した。その結果、オンライン会議に出ているときの脳はほとんど活動しておらず、ボーッとした状態と同じであることを発見した。川島教授の主たる主張は、『オンライン脳』のまえがきに端的にまとめられている。

オンラインでのコミュニケーションは、今後、私たちの社会に大いなる悪影響を及ぼす可能性があるのではないかと？

こうした危機感を抱いた私は、それを証明するために実験を重ね、驚くべき結果を得ることができました。

一刻でも早くみなさんに知っていただくべく、私は本書『オンライン脳』を緊急出版することにしました。

オンラインなら、会社にも個人にもメリットが大きい、と思われているかもしれませんが、ところが、ここに大きな落とし穴があるのです。「便利になった」と、私たちの「脳がどう感じているか」は、まったく関連性がないことだったのです。

なぜ、「オンラインコミュニケーション」が問題なのでしょう。ひとつは、オンラインは「楽だ」ということです。肉体の移動をとまわずにコミュニケーションできるのですから、とても「楽」です。

一方、対面コミュニケーションでは、実際に人と接することで、脳がさまざまな刺激を受け、活発に働きます。オンラインでは「楽」をした分だけ刺激が少なく、脳の一部しか働かないのです。

また、対面でお互い顔を見ながらよいコミュニケーションがとれた場合には、お互いの脳活動がシンクロして、「同期する」という現象が起きます。ところが、オンラインでは脳がシンクロせず、「同期しない」という実験結果が出たのです。

これは、重要なことを示しています。脳活動が同期しないことは、脳にとっては、「オンラインでは、コミュニケーションになっていない」のです。情報は伝達できるが、感情は「共感」していない。つまり、相手と心がつながっていない、ということの意味します。

一刻も早く、対面でのコミュニケーションができる社会に戻さなければいけません。しかしながら、私は、オンラインはやめてコロナ前に全面的に戻れ、と言っているわけではありません。オンラインの便利さは享受しながらも、私たちや子どもたちの脳にできるだけ悪影響が出ないような生活をしていかなければなりません。

本書で言うところの「オンライン脳」とは、「スマホ・タブレット・パソコンなどのデジタル機器を、オンラインで長時間使いすぎることによって、脳にダメージが蓄積され、脳本来のパフォーマンスを発揮できなくなった状態」を指します。

本書では、オンラインと脳の賢い付き合い方についても書きました。

<https://www.kawashima-online.com/>

対面のコミュニケーションにはお互いの脳活動の同期が見られるが、オンライン会議ではそれが観察されない。また、オンライン会議では互いにわかり合う、共感することができない。端的に言えば、私たちの脳は、オンライン会議には向いていない。それゆえ、できるだけ早く対面を復活させないと、企業競争力は低下してしまう—川島教授のメッセージをこのようにまとめることができる。

今回の調査では、オンラインを用いた会議・ミーティングに多くの回答者が支持を表明していた。オンライン会議は確かに便利だ。一瞬にして空間のカベを飛び越えることができる。東京の人たちとの会議が終わると、すぐに大阪の人たちとの会議をすることができる。時間の節約になるし、体力的にも楽である。出張費用もかからない。いいことづくめのように見えるが、川島教授の著書を読むと「オンライン会議で大丈夫か？」という疑問がわいてくる。

オンライン会議に出席している人の脳は動いていないと言われると、「本当にそうか？」と思ってしまう。しかし、筆者自身の体験に照らして考えてみると、思い当たるフシがある。オンライン会議で話し合った内容を、ほとんど覚えていないからである。

今回の調査で、今後の会議・ミーティングのあり方について質問したところ、目的に合わせて対面とオンラインを使い分けるという回答が最も多かった。確かにそうあるべきである。目的に合わせて手段を選ぶのは当然だ。しかし、易きに流れるのが人間である。本来は対面で話し合うべき内容なのに、楽だからという理由でオンラインを選ぶことが多いのではないだろうか。目的に合わせて手段を選ぶことを、肝に銘じておかなければならない。

東北大学の
緊急実験からわかった
危険な大問題

川島隆太
東北大学加齢医学研究所所長
脳科学者

大人も
子どもも
危ない!

リモートで脳に
大ダメージが!!
脳の発達不全、集中力低下、
学力低下、うつ病…。

アイロン・マスクは
なぜリモートに
否定的なのか?

アスコム