



連載「スマホ依存・ネット依存・ゲーム依存」①

1日でどのくらいスマホ、見てますか？

近年、ネットやスマホへの依存が問題となっています。今回から数回に分けて、ネット社会において避けては通れないこの問題についてみていきたいと思います。

「どうして？ 言葉が出てこない…」

まずは実例をご紹介します。

人と話していて、「あれっ、言葉が出てこない*」、そんな感覚におちいったことがあるでしょうか？（*物忘れのことではありません。）

おかしいな、いつもだったら、ここでスッと相手に返す言葉が出てくるのに、出てこない。これまでのようにテンポよくやりとりすることがうまくできない。

Sさん（男性・40才）は、「これはまずい、なにかおかしい」と思い始めました。そして、原因らしきものを探して行って思い当たったのが、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）でした。

というのも、Sさんの奥さんから、「いつもケータイばかりやってる」とか、「画面の向こうの人とお話ししてばかり」などと言われることが多かったからです。



しかし、そう言われて多少の罪悪感を感じていたものの、自分とは正反対に全くSNSをやらない奥さんに対して、<わかってないなあ、今はこういう時代なんだから>などとSさんは心の底で思ったりしていました。

SNSで交友関係が広がる楽しさ！

Sさんは、Facebookを始めたばかりの頃、昔の友だちとネットで久しぶりに会えたり、見ず知らずの人と交友関係が広がったりと、そこでのやりとりが面白く、しだいに熱中していきました。

やりとりといっても、正確には自分のことをリアルにする、そんな感じでしょうか。写真とともに近況を投稿しては、友だちからの「いいね！」やコメントを心待ちにしていました。**コメントがつくと、どう返答しようかなとあれこれ考えて、言葉もよくよく選んでからコメントを返して**いっていました。

スピードやリズム感

人と面と向かって話しているときに言葉がスッと

出て来なくなったのは、これが原因なのではないかとSさんは思いました。つまりは、SNSのやり過ぎなのでは、と。

SNS上でコメントを返すときは、どういう風にしようかなとあれこれ考えてからコメントします。一方、対面では会話のスピードやリズム感は人によって異なりますが、通常は即時に言葉を返していきます。相手から話しかけられて、どう言葉を返そうかと考えることはありますが、頭の中で瞬時に考えて応答します。

SNS 上でのコメントやりとり	相手のコメントを読んで考えながらコメント入力。もしくは、しばらく時間を置いて考えてから入力
対面での会話	頭の中で瞬時に判断、考えて応答

このように、SNS上でのコメントのやりとりと、対面での会話はスピードやリズムが異なります。SNS上でのコメントのやりとりにも慣れてしまったSさんは、対面での会話スピードやリズムにうまくのれなくなっていたのです。

画面に向かう時間を減らして

そこでSさんは、SNSでのやりとりの時間を短くすることにしました。短くするとは、SNSをやる、つまり画面に向かう総時間を少なくすることと、コメント返信に考える時間を少なくすることの2つ。

そのようにして、Sさんは徐々に以前のような、対面コミュニケーションでのスピードやリズム感を取り戻していきました。

上記の事例は、実は数年前の筆者自身のことでした。大人でさえもこうなるのですから、成長期の子どもたちだったらどうなるのか？ そう考えると、とても恐ろしいことです。

実際、子どもたちには、スマホ依存・ネット依存・ゲーム依存などが問題となってきています。しかし、これは子どもだけではなく、筆者も含めた大人でさえ、この依存症におちいる危険をはらんでいます。**なぜなら、そこには依存のメカニズムがしっかりと存在しているから**です。

今回は引き続き、スマホ依存・ネット依存・ゲーム依存のメカニズムや問題点などについて掘り下げていきます。