



## 脱デジタル依存

校長 三村 孝志

平成28年6月に総務省情報通信政策研究所が「中学生のインターネット利用状況と依存傾向に関する調査(調査結果全体版)」を発表しました。その中から気になった箇所を抜き出してみます。

- ・ネット利用時間は、スマートフォン(125.7分)が他の機器と比べて最も長時間となっている。
- ・全体の80.8%がソーシャルメディアを利用している。
- ・ソーシャルメディアを利用する際に悩んだり負担に感じることは、「友だちとのやり取りをなかなか終わらせられないこと」(24.4%)が最も多く、次いで「メッセージを読んだことがわかる機能(「既読確認」など)があること」(19.4%)、「ソーシャルメディア内の人間関係」(19.0%)が多い。
- ・「暇さえあれば、ネットを利用している」が50.4%、「自分はネット依存だと思う」も20.5%が該当している。
- ・ネット利用により減少した時間は「睡眠時間」(-23.3分)が最も長く、次いで「テレビを見る時間」(-8.6分)が長い。
- ・ネット依存傾向が高いほど精神的不健康に関する値が高く、他者の視線や評価を意識しやすい傾向が見られる。
- ・ネット依存傾向が高いほど友人関係が充実していない傾向が見られる。
- ・ネット依存傾向が高いほど保護者との信頼関係が希薄であり、保護者に否定的な評価をしている傾向が見られる。

一度、生み出されたものは、性能等でそれを超えるものが出てこなければ、なくなることはありません。古い例では、レコード、CD、MDなどがあり、今はポータブルオーディオプレーヤーで音楽配信を利用するようになってきているようです。カセットウォークマンがほしかった世代としては驚くべき変化と感じています。当分の間、スマートフォンはなくならないでしょう。利便性があることは確かですから、使うとか買うなどということは言えません。しかし、たまには自分がスマートフォンをどう使っているかを振り返り、自覚することが大切だと思えます。

必要に応じて、メールはやめ、実際に会いに行くとか、週に一回はスマートフォンを使わない日を作るとか、できることはいくつもあるのではないのでしょうか。音や映像の技術は格段に進歩しているので、実際以上の臨場感を感じることもあるでしょう。それは否定しません。でも、五感で何かを感じることは違うことも確かだと思います。

スマートフォンをもたず、地元の人に道を尋ねながら目的地にたどり着くことも楽しいのではないのでしょうか。最近、「デジタルデトックス(解毒)ツアー」という脱デジタル依存の旅を企画する会社もあるそうです。

昔は「テレビばかり見ていないで勉強しなさい」と怒られたものでした。最近ではテレビを見ない若者も多いようです。時代が変わったとも言えるかもしれません。

先ほど示した結果では最後の二つが心配です。調査では「依存傾向が高いほど「友だちの数は多い方だ」「友だちと一緒にいると楽しい」の値が低く、また、「友だちでもずっと一緒にいたら疲れる」の値が高いなど友人関係に負担を感じやすい傾向」があるということですし、「依存傾向が高いほど「普段からあなたの気持ちをよく理解してくれる」「日頃からあなたの実力を評価し、認めてくれる」など保護者から理解、信頼されているという肯定感が低い傾向が顕著」なのだそう。スマートフォンに限らず、インターネットに接続できる端末とどう付き合うかは一人一人が考えなければならないようです。