

## 私たちが SNS と上手く付き合うために

香川県立高松西高等学校 1 年 元永可織

SNS が発展するなかで私たちが身につけるべきものは自分を客観的に見る能力だと思う。SNS が発展していることで世の中はとても便利になっている。LINE では友達といつでも無料で話すことができる。それはとても便利なことだと思う。しかし、便利な一方便利すぎるために依存性があるという問題点がある。実際私も友達と LINE で長く話しすぎること夜中まで宿題が終わらず困ったことがある。さらに怖いのが SNS 依存になっていることにすら気がついていない人がいることだ。風邪などの病気は症状が分かりやすいため、薬を飲んだり休息をとったりすることができる。しかし、SNS 依存は周りから見ると分かりやすいがしている本人は気がつかないものである。私も依存はしていないつもりだが、ふとした生活の中で SNS に依存してしまっていると感じることがある。例えば私は家に着くと何をするよりもまず LINE を開けてしまう。そしてそのままずっとスマホを触り続けてしまう。親に注意されても止めることは少ない。SNS には終わりが無い。Twitter やインスタグラムなどは見ようと思えば無限に見ることができる。さらに SNS を見ていると時間の感覚が無くなる。少し見るつもりが何時間も見てしまっていたということは、誰しも一度は経験したことがあるのではないだろうか。無限にみることが出来る上に時間の感覚が無くなるのが SNS 依存症の大きな原因の 1 つだと思う。注意されても直すことができないのも、長く SNS に触れているという自覚が生まれにくいからである。つまり SNS 依存は他人では治せないため、自分で治すしかない病なのである。しかし、自覚がない以上自分で治すことはできない。そこで必要となってくるのが自分を客観的に見ることである。例えば 1 日に何時間 SNS に触れているか調べたことはあるだろうか。大抵の人は自分が思っているより多く触れていると思う。実際私が調べてみたところ 2 時間ぐらいだと思っていたが実際は、平日はおよそ 3 時間、休日はおよそ 4 時間もスマホを触っていた。そのうちの大半が SNS だった。このように客観的に自分を見ることで、依存している事実が見えてくる。事実を受けとめ自分がどれだけ依存しているかを自覚することが依存症改善への一歩につながる。

SNS が発展したことで私たち高校生に 1 番大きく関わっている問題が、SNS が原因で起こるイジメの問題だと思う。近年では SNS が原因のイジメが多く起こっている。私の周りでも「既読無視」や「未読無視」などの言葉がよく使われている。SNS でイジメが起りやすい原因は、相手の状況が見えないという点にある。現実で友達が忙しそうにしていたら、どうでもいい内容の話はしないだろう。しかし、相手の状況が見えない SNS では内容の是非を問わず自分がその子と話したい、という思いだけでメッセージを送ってしまう。しかも相手の状況が見えないため、返事が返ってこないと不安になったりイライラしたりしてしまうという人もいるだろう。しかし、よく考えてみてほしい。自分が暇な時、相手も暇

だとは限らない。自分が楽しい話をしたい時、相手も楽しい気持ちだとは限らない。普段の生活では当たり前を守ることができるコミュニケーションのモラルが SNS では崩れがちである。さらに SNS では文字だけでやり取りすることが多い。それによって普段伝わっていることが伝わらなくなってしまう。友達同士で話している時「嫌い」と言われても相手の顔が笑っていると冗談だと分かる。しかし、LINE で「嫌い」と送られてきた時どんなに仲の良い友達でも不安になってしまうことだろう。言いたい言葉が伝わらないということはトラブルにつながる。SNS で起こったトラブルは、解決しにくい。私が思うに、言葉の思い違いで起こるトラブルが解決しにくい理由は、お互いに自分が言いたいことが 100% 相手に伝わっていると思い込んでしまっているからだと思う。もし SNS で友達ともめごとになってしまった時、一方的に怒らず自分の言動を振り返るクセをつけると良いと思う。相手の気持ちを考える、時や場所を考えるなどのコミュニケーションのモラルは守れていたか。自分の言いたいことと相手を受けとった意味は同じだったのか。このようなことを自分で振り返るのも自分を客観視することだと思う。自分を客観視するということ、SNS をする時に心がけているとほかにも役立つことがある。それは SNS を利用した犯罪に巻き込まれにくくなるということだ。最近ではワンクリック詐欺や炎上などをきっかけに個人情報さらされるなどの問題が起きている。これらに巻き込まれることを防ぐために、自分を客観視することが有効な手立てとなる。また、Twitter やインスタグラムを利用している人は多いが写真を載せる前に個人情報をさらしていないか確認すべきだろう。意外な所にも個人情報は隠れている。例えば制服や体操服で映った写真をあげることで学校が特定できてしまう。SNS 上では一度あげてしまった個人情報は世界中の人に見られるも同じである。楽しかったことを発信したくなるのは分かるが、一度写真を載せる前に客観的に見て本当に大丈夫かを見直すことで犯罪に巻き込まれにくくなると思う。

SNS が発展するという事について、誰もが情報の発信者になれることや他人との新しい交流の仕方など楽しいことや便利なことが取り上げられることが多い。しかし、このような光の面に対し依存性があったりイジメや犯罪の原因になってしまったりというような闇の部分は注目されにくく忘れられがちだ。SNS の闇の部分は私たちが意識し、気を付けることで問題でなくなることも多いはずだ。ただ、SNS をするたびに気を付けるつもりはあっても忘れてしまう人達も多いだろう。そこで必要なのが自分を客観的に見ることだ。自分が楽しい、便利であるというような主観的なことに目を奪われず客観的な事実に向けることで SNS を安全で快適に利用できるはずだ。これからも SNS は発展していく。より楽しく便利なものに生まれ変わるだろう。しかし、私たちは SNS が発展した世代に生まれた者として SNS の光の面と闇の面は表裏一体だということを理解し客観的に物事をとらえる必要がある。そして広い視野を持ち SNS の発展を支えていくべきだ。