

## のめり込む恐怖

大手前丸亀高等学校 2年 西山花

私は此の作文を書く前、SNS・携帯の怖さを思い出してみた。世界はもう殆どの人が携帯を持って仕事や情報伝達に使っている。今や行き帰りの電車など友達と話して帰ってふと見ると、イヤホンを着けて携帯をしている人が殆どだ。仕事や便利な面ではとてもよくなったと思う。でも本当に楽しいことを今の人たちは忘れ去っている気がしていると思わざるを得なくなっている。

そうはいつでも自分はどうなんだとなってしまうので、いい機会なので作文にも書いてみようと思う。

まず起床して私は殆ど携帯を触らない。朝は4時半から5時に起きて少し勉強などをして5時半から家族みんなで朝ご飯を食べて6時に学校へ向かう。そして駅へ向かう車の中でLINEなどでメッセージを確認して数人に返信をしてから学校が終わるまでは電源を落としている。だから日曜日以外は携帯を触る時間は1時間程度である。学生ではあまり触らない方だと勝手に自分では誇りを持っている。

でも私は3年程前は携帯がないと、触っていないと落ち着かないような生活を送っていた。私は小学生の頃、受験をして今の学校へ入学した。そして両親には合格をしたら姉と一緒に携帯を購入すると約束をしていた。小学6年生には「携帯」という単語はとても魅力的に感じた。そして合格したので姉妹で両親に携帯を購入してもらった。私はとても嬉しかった。でも購入してもらった際に私は両親といくつかの約束をした。「いじめなどに巻き込まれたらダメだからLINEは禁止」「自分の部屋に持ち込まない」「使用時間は9時まで」この3つを約束した。入学したら頑張ると決めていた私は約束を守っていた。でも次第に携帯に慣れてきた私は自分の趣味の調べものに没頭していた。そして友達を見てみるとみんなLINEをしていた。友達にも「メールは面倒くさいからLINEしよ。」と言われ、とても心が動いていた。親との約束があったけどしてみたい気持ちもあった。でも私は、誘惑に勝てずインストールをしてしまった。すると電話帳に入れていた友達から「始めたんだ!」「よろしくね」などのメッセージなどたくさん届いた。なぜかとても嬉しかった。いつもしているメールとは違って使いやすく、「既読」という文字があるということもなぜかとても嬉しかった。そうなったらそこからはとても速かった。朝から晩までずっと触っていた。中学2年生はみんな部活に一生懸命であり勉強には向いていなかったのだから余計だったのだと思う。そして親にばれないように私は必死だった。ずっとコソコソ隠しながらしていた。最初の方はとても申し訳なかった。でも後の方になってくるとそんな思いもなく、本当にただただ画面上で会話しているだけだったのに楽しくて仕方なかった。

中学校3年生になった時、私はツイッターを始めてしまった。この状況で始めるのは今だからこそ「ダメだったな。」と後悔する部分もあるが、当時はやはり依存していたので、

そんなことにも気付けなかった。ツイッターはLINEとは違って友達だけではなく、自分と趣味のあう人や性格のあう人など色々な人と会話することができる。依存してしまうと相手からのメッセージが待ち遠しくなる。だからいろいろな人と話していた。それだけでとても安心した。そして両親と約束をしたことなんてすっかり忘れて小さい画面にのめり込んでいた。この当時が私の一番携帯に依存していた時だった。両親にもそこまでコソコソしていたので、バレてしまいとても怒られた。怒られたことも悲しかったけど、怒られた時に「信じとったのに、裏切られたんよ。」と言われた時に自分がこれまでしてきたことが一気に蘇ってきてとても怖くなった。このままではダメだと思って自分で変えようと両親との約束をもう一度思い出して実践してみた。そして約束に加えて1日に1時間程しか触らないことを自分の中で決めて直していった。それを1か月続けるとすぐその生活に慣れていった。それは今でも習慣付いていることだ。

でも依存症と今の習慣づいた生活をしたからこそ携帯のいけない所といい所がたくさんあることが分かった気がする。いけない所はSNSや自分の趣味を携帯でしてしまうことによって、より一層容易にできてしまうで没頭しやすく、依存しやすい。友達とのメッセージのやり取りを返してあげないと、などを思ってしまうからだ。そこで私がとった対策は誰も私の返信に関心はないと思いつむという事だった。これはとても効果的だった。本当にLINEを開く回数が減った。1日に1回程度になった。今、依存症で苦しんでいる人はとても試してみてほしいと思っている。もう1つはツイッターに関してであるが、誰とでも話せるがゆえに自分のタイプの人や優しくされたからと好きになって恋愛に発展していき、実際に会ってみたりしている人もいるかもしれない。でも本当に優しくったり、本当にタイプの顔であったりするの本当に会ってみたり、ずっと一緒にいるからこそだから分かることだと思っているので、私的には根本的に間違っている気がする。今日は、こういうことも増えているので学生さんだけでなく携帯を持っている人は本当に気を付けてほしいと思っている。

習慣づいた生活からみた携帯はとても便利なものだと思っている。特に私は高校2年生で本格的に勉強を始めていく時期なので、分からない所や複雑な所は動画にしてとても分かりやすく解説をしてくれている人もいてとても助かっている。電子辞書だけではカバーできない部分もあるのでとてもいい。アプリなども英単語のものなどもあってとても便利である。もう1つはLINEは家族との連絡はとても役に立つということだ。メールだと本当に確認しているか分からないけれど、LINEであれば既読がつけば確認してあるので便利でもある。家族みんなに伝えたい時もグループで作れば、1回送信するだけでいいのでとても容易である。LINEにもこのような使い方をすればとても便利いいものであると思う。私の個人的な意見であるが、携帯は上手く使うととても便利であるしいいものであるが、一歩間違えると自分や周りにも傷つけてしまう可能性もあるということだ。もう私は、いろいろと両親に迷惑をかけてしまったので、もう戻りたくはないし、自分自身も全然授業に起きていられなくなって、ボーッとしている時間の方が多く、頑張ろうと思っていた

勉強もしんどくなっていった。他の子は基礎ができているが、私は全然していなかったの  
で基礎がない状態で高1から勉強を始めたので、他の子たちよりも2倍くらいしんどい  
と思うが、必死に頑張るしかないので今は熱心に頑張っている。他の人たちや今依存症にな  
っている人などに少しでも恐怖心を持ってもらうために私と同じようになってほしくない  
と思っている。自分でセーブをかけられるようになってほしいと願っている。私も今のま  
まいくとは限らないので、1日1日自分の触った時間を思い返してみて、1時間を過ぎて触  
りすぎていたらコントロールをしていきたい。もう大切な人を傷つけたり、信頼をこのよ  
うなことで失いたくないと今回の作文を書いて改めて思い直すことができた。後悔した自  
分をいろいろな人に発信して行って少しでもこのような人を減らしたいと願っている。