



イイケン先生の『恐縮ですが…一言コラム』

第 589 回 「Phubbing」という新語の意味は？

2014.8.10

朝起きられない。何となく体調が悪く、会社を休みことが多くなった。気力がない。その原因を早急に解明しなければ、健全な社会生活が送れなくなってしまう。一昔前なら、セクハラやパワハラ等の精神的圧迫によるストレス障害や、体力の機能障害を心配した。

しかしひょっとしたらその原因、ごく身近に、しかも自分自身にあるかも知れない。

その一つが「スマホ依存症」というべきもので、実際に体調不全を引き起こす新たな「病気」として認識されつつある。ネット中毒の人の脳の損傷状態は、アルコール中毒や薬物中毒と同程度の状態にまであるとの研究結果もあるようだ。

「スマホ依存症」の人は、スマホを 24 時間触っていないと不安になってしまう人達のこと、恒常的に疲れ目がとれず、歩きスマホによる事故多発！ 運転中にスマホを使うなどなど、最終的には自分の身の危険に及ぶ。スマホを操作する際は顔が下向きで、背筋が曲がっている姿勢になりがちで、この姿勢が最も気分をネガティブにし、知的活動を低下させるという。姿勢が心を作ってしまう、これがうつ(鬱病)を引きこす可能性があるともされている。

日本のみならず、世界中で問題となっている「スマホ依存」。

スマホが気になってリアルなコミュニケーションを阻害するという「Phubbing(ファビング)」という新しい英語まで生み出してしまった。

親しい人が目の前にいるにもかかわらず、スマホに意識をとられてしまって、会話の密度が薄くなってしまふ。結果、最も大切にすべき時間を「うすっぺらい」ものにしてしまふ…という、身体だけでなく精神的なダメージまで引き起こしてしまう。スマホをいじりながらのコミュニケーションは、表情、発声、姿勢などの非言語データに悪い影響を与え、どんなに明るく知的な会話をしていても、通常より悪い印象を与えてしまうことが多いようだ。

スマホ依存症の原因としては、「最新ニュースが気になる」「SNS、ゲーム、動画などが気になる」「コメントしなきゃ！ とい義務感に駆られる、仲間はずれへの恐怖」などが主なものようだ。しかし一旦スマホをカバンに入れて、冷静に良く考えてみると…、

大事なコミュニケーションを無視してまで、緊急かつ重要な対処が迫っているわけではないことに気付くはずだ。

最新技術の発展が社会的進展に及ぼす効果が絶大なることは、その通りであるが、ツールであるべき手段に支配され、リアルな人間性まで阻害される現象は、哀れな本末転倒と言わざるを得ない。子供に「ゲームに夢中になるな」と言い続けてきた大人たちが「スマホ依存症」だとすれば、誰が子供たちを見守ってやることができるのか、悲劇の始まりであろう。