

スマートフォンユーザーに告ぐ

河住 杏

今の世界は、インターネットであふれている。特に、最近はスマートフォンをたくさんの方が持っている。インターネットやスマートフォンはとても便利である。これが無くなってしまうと、困るといふ人も少なくはないだろう。

私は移動に電車を利用するときがよくある。ある日、私は出かける用事があり、電車で移動しようと、家から徒歩三、四分ほどの最寄りの駅に向かっていった。その駅は、小さい駅だが、改装工事が進められているのど周辺に学校がいくつもあり、住人がたくさんいることから、利用者がそこそこ多い。駅に近くなっただけで電車からおりて来た人がぞろぞろと来る。その瞬間、どんとある男性がぶつかってきた。「すみません。」と言って前を見たらその男性の右手にはスマートフォン。耳にはイヤホンが付いていた。しかも、大人なのにあやまりもせず、行ってしまった。駅の看板に、歩きスマホはやめましょうと書いてあるのにな、と思いつながら電車に乗った。

みなさんは「スマートフォン依存症」という言葉を聞いたことはあるだろうか。「スマートフォン依存症」



とは、「スマートフォン分離不安障害」とも呼ばれることがある。スマートフォンを自由に操作できないとストレスや不安を感じてしまう心理状態のことだ。軽度のものから重度のものまであるそうで、重度のものだと精神障害につながる危険性もあるようだ。私も歩きスマホは軽度なスマートフォン依存症なのではないかと、私は考える。

その後、私は電車に乗り、一つ次の駅まで行こうとした。電車の一車両のいたい八割はスマートフォンを見ていた。私は電車から見ると外の景色が好きで、次の駅でおられるまで景色をずっと見ていた。私と同じ駅から乗り、同じ駅でおられる人もスマートフォンをいじっていたのだった。電車での移動時間が三十分以上なら、ひまつぶしにスマートフォンを見てしまうのも分かる。しかし五分程度の移動時間でさえも我慢できないのは異常だと思うのは私だけであろうか。きっと、私と同じ考えを持つ人だっているはずだ。

話が少し変わるが、実は私もスマートフォンを持っている。だからといって歩きスマホや電車の中でもスマートフォンをいじっているわけではない。でも、私が使っているスマートフォンの機能が、必要最低限かと聞かれたら、そうではない。使っている時は、電話やメールなどの連絡をするとき、外出先でのひまつぶしに使う音楽やゲーム、調べ物をするときに使うヤフー、グーグル、シリヤ英語の電子辞書、あいている時間に英語の勉強をするためのアプリなどだ。本来の携帯電話の用途は持っていたらどこでも通話などの連絡を取るためのもの。それを、私もスマートフォンを持っている人、持つ予定がある人は確認しておくべきだと思う。その上で携帯電話、スマートフォンを使うべきだ。また、長時間スマートフォンの画面を見続けていると視力低下につながることも、SNSでいじめにあってしまう人がいること、スマートフォン依存症になってしまうともどもどるのには大変なこと、スマートフォンよりももっと大切なものがあるということ、頭を片すみに入れておいてほしい。

スマートフォンは便利だが、やるにも限度があるということや、最低限のマナーがあるということを忘れてはならない。この先もどんどんインターネットは進化し続けるであろう。それでも、人として最低限を守り続

ける心もあり続けてほしい。