

談 夢

〒375-0002 群馬県藤岡市立石407
TEL:0274-24-0104 FAX:0274-24-0149
電子メール:onochu2@school.gsn.ed.jp



文責 校長 関根真理

LINE依存、本当の姿とは

7月2日のPTA社会教育講演会の講師吉田茂幸さんは、“ぐんま子どもセーフネット活動委員会インストラクター”として、県内多くの小中高等学校への出前講座を行っています。言い換えれば、群馬県内の子ども達の「LINEへの依存」について、最も詳しい情報を持っている方なのです。その吉田さんから、講演会で言い残したことがあると、わざわざご連絡をいただきました。

LINEで返信できないと、不安で不安で…。頭がおかしくなりそうです。…自分が送ったメッセージが「既読」になったのに返信がないと、何か悪いことを言ったのか、私のいないところでみんなが私の話をしているんじゃないかと、いろいろ気になってずっとLINEばかりを見ている。自分が、嫌われているんじゃないかってすごくこわくなります。時々、もう嫌になるけれど、やっぱりLINEがやめられません。(16才女子高校生)

この不安という感情は、ある「目的」のために自分自身が作り上げた感情かもしれないと考えたことはありませんか？

自分がいないところで、他の人は何を話しているのか、ひよっとしたら自分の悪口を言っているのではないかと、LINEに限らず大いに気になるところです。しかし、四六時中、みんなのメッセージをチェックすることはできませんし、他の人があなたをどう見ているかはわからないのです。「既読」のまま返信してこなくとも、それが、あなたのことを嫌っている証拠にはなりません。ずぼらなだけであったり、忙しくて返信してこなかった可能性もあるでしょう。そして、仮に、あなたのいないところで誰かが悪口を言ったとしても、それはあなたに止められる問題ではないのです。あなたを悪く言わないようにできるのは、あなたではなく、悪口を言っているその人だけなのです。そうです。あなたにできるのは、少しぐらい悪口を言われても気にしないという勇気を持つことです。

ただ、もしかしたら、問題は別のところにあるのかもしれません。つまり、あなたは、みんなが自分のことをどう思っているか気にならなくなったとしても、LINEをやめられないかもしれないということです。

ちょっと、考えてみてください。LINEをするようになって、できなくなってしまったことはありませんか。例えば、あなたが「LINEが気になって、勉強できなくなった」と感じているとします。勉強しようと机に向かっても、すぐにLINEを見てしまう。メールが次から次へと届いて勉強などできないと…。しかし、これはLINEのせいで勉強ができなくなったのでしょうか？もしかしたら、「勉強なんかしたくない」という目的をかなえるために「ずっとLINEばかり見てしまう」という状況を自分自身で作り出しているといえるのではないのでしょうか。そうだとしたら、あなたはLINEが気になっているのではなく、あなたの望む目的“勉強したくない”のために、ずっとLINEをやっているということになるのです。

「LINE依存も、見方を変えることで自分でも気づかない本当の心が見えてくる。」大切な見方だと思います。そして、その「勉強なんかしたくない」という心と向き合うことができれば、解決策もまた自ずと見つけることができるものです。

以前、話したように、『時間とチャンス』は、誰にでも平等に与えられています。

一ヶ月後のなりたい自分に少しでも近づくために、自分と向き合い、自分から逃げずに、生活スタイルを変えてみる、そんな夏になることを願います。