

二年学年だより

No. 3

6月号

令和3年5月31日発行

202HR

高校生の時、友人に叱られた。友人と遊んでいる最中に、私が携帯電話でずっとメールしていたからだ。友人は「一緒にいるのに携帯ばかり触って面白くない」と主張した。まったくその通りだと思い、この一件から、人という時には携帯電話を触ることをやめようと思った。



…という出来事を最近「スマホ脳」という本を読んで思い出した。この本で紹介されていた、スマホをテーブルの上に置く人と置かない人で会話をさせ、被験者たちに会話の楽しさを尋ねたという研究内容が、自分の経験に重なったからだ。この研究で、視界にスマホがあった人たちは会話を楽しめなかった上に、相手を信用しづらく共感しにくいと感じていたことが明らかにされた。スマホはただテーブルの上に置いてあっただけだったが、脳は目の前のスマホを手に取りたいという衝動に抵抗するために限りある集中力を使い、その結果、あまり会話についていけなくなり、相手との会話が楽しめなくなるらしい。私の高校生の時の経験とは少し違うけれど、本質は同じではないかと感じた。小さな機械が原因で、目の前にいる相手に集中できなくなってしまうのだ。

当時の私を思い返すと人間関係に少々依存しており、メールもその延長だったのだろうが、友人に叱られてものすごく反省した。あの態度は友人に対して無関心を表すような失礼な態度だったし、何よりも、目の前にいる大切に思っているはずの友人を大切にできていない自分を寂しい人間だと思ったからだ。あの時はっきりと伝えてくれた友人には感謝しているし、高校を卒業して10年以上経った今でも仲の良い友人だ。

このデジタル時代において、自分でも気付かないうちにスマホの虜になっている人は多いのではないだろうか。目の前にいる友人や、自分のやるべきことを大切に、物事に集中できているだろうか。生活からスマホ自体を切り離すことは難しいと思うが、自分が依存していると感じているならば、スマホとどう付き合うか今一度向き合ってほしい。私たち人間には理性があり、行動をコントロールすることが可能であるのだから、脳には賢明な判断を下して行動してほしい。小さな画面を大切にするのか、目の前の相手や物事に集中するのか。

さて、6月には期末考査が待っている。目の前にやるべきことは見えているはずだ。

(202HR担任)



「今日も地球は丸いし仕事は終わらないし推しは尊い」—— 昨年芥川賞を受賞した『推し、燃ゆ』の一節である。2020年を境に世界は大きく変化した。それまでの行動様式や意識は変化を余儀なくされ、新型コロナウイルスの感染拡大もいつ収束するか分からない。日常生活の制限も続き、鬱屈した思いを抱えて生活している。そんな時だからこそ、「推し」は必要だ。2次元、3次元問わず、自分が好ましく思うもの、情熱を注ぐものは全て「推し」である。推しは平凡な日常に彩を添え、日々に追われて狭くなりがちな視野を広げてくれる。ささくれだった気持ちを和らげ、癒しを与えてくれる。『推し、燃ゆ』の主人公のように、推しを「私の背骨」と依存し過ぎるのはよくないが、うまく付き合えたら、元気の素になったり、やる気の源になったり、前を向く力になったりするだろう。まだまだ気持ちが塞がれるような日々が続く。推しを通して自分にちょっとした余裕をもたせることも必要ではないだろうか。

(202HR副担任)