

この前ニュースで「スマホ依存」の怖さを取り上げていました。話を聞いていると自分自身も「依存予備軍」になっているようで…。自分ではコントロールしているつもりだけど、どうすればスマホと距離を取れるんでしょう？そんなことを考えていたらコーチングやカウンセリングを行っているカリスマ研修講師と言われている内田和俊さんのコラムに出会ったので紹介します。

スマホは悪者ではない

今やスマホなしの生活は考えられません。

連絡、情報収集、スケジュール管理、地図、録音、写真撮影、買い物、健康管理、娯楽（音楽や動画視聴、ゲーム）などなど、一台ですべてがまかなえてしまいます。

もはやスマホは道具を超え、生活のパートナーともいえる存在です。ある程度の依存は仕方ありません。

ただ、あくまでも主体は私たち「人」であり、「スマホ」は私たちのサポート役にすぎません。上手に使いこなせているのであれば問題ないのですが、スマホに振り回されていれば、これは「スマホ依存」と言われる状態です。

特に問題視されているのが、SNS のリール動画視聴によって時間を溶かしてしまうことです。朝は時間に余裕がないのでまだいいのですが、夜の時間帯が要注意です。睡眠時間を削れば、かなりの長時間を動画視聴に使ってしまうからです。しかもリール動画には、区切りがないため、「やめどき」がありません。

これが、勉強からの逃避（そして学力の低下）、睡眠不足、視力低下など、さまざまな問題を引き起こしています。

どう対策するかの前に知っておいてほしいこと

まず私たちが、リール動画にハマってしまう構造を知ることが、対策への第一歩になります。

ご存じの人も多いと思いますが、SNS のリール動画から、まるで自分の興味を見透かされたかのような内容ばかりが流れてくるのには、ちゃんとした理由があります。AI とアルゴリズム（動画の優先順位を決める仕組み）が協働して、私たちの関心事を恐ろしいほど正確に分析し、私たちが好みそうな投稿を優先して表示しているのです。

加えて次のような仕組みがあります。

- ・普通のショート動画が続く
- ・次にどんな動画が出てくるかわからない。
- ・たまにはすごく面白い動画に当たる。

これはガチャやスロットマシンに近い仕組みともいわれています。

このように、いつ大当たりが出るかわからない状況は、人を非常に強く惹き付けます。

「もう少し見れば、もっとおもしろい動画に出会えるかもしれない」という期待が動画の視聴をやめられなくしてしまうのです。

こうして、「やめどき」を見つけられぬまま、時間を溶かすという行為を延々と続けてしまうのです。

もう、ここまでの熱中モードに入ってしまうと、自分の意志でコントロールするのは非常に難しくなってしまいます。

今回は、まず、「スマホ沼」に引きずり込まれる構造を理解していただきました。

確かに大人である私自身も「やめどき」がわからず、ずるずる動画視聴に時間を奪われているように思えます。スマホという道具はうまく、賢く使いこなしてこそ、値打ちのある道具になるのだと思います。どんどん新しくなって進化し続けるスマホの技術革新に私たちも驚くことばかりですが、人工知能 AI の思うままになるのではなく、AI を道具として使いこなせるようになりたいですね。