スマホに依存する「こころ」
― 社会はケアを求めている ―

吹田第二中学校スクールカウンセラー　宇野　浩晃

社会は速度を上げて進んでいる－手段の目的化

- 速さが評価される社会：「速さ」、「効率」、「競争」が評価の基準≧多様性
- 視覚が優先されるデジタル社会：リアルよりもイメージ通りであるか
- 手間を省く生活：時短で簡易であることが優先←空いた時間で何をする？

「あっ」という間の時間は、私達に焦りを募らせ、息を切らせる

何かにすがることでしか安心できない環境

- 取り残される不安を消すために、自分で不安の解消方法を探す
- 脳は「即時」、「即行」、「即効」を求める→アルコール、ギャンブル、ゲーム
- 身体を使った「汗」、「継続（忍耐）」、「不定性（可塑性）」は回避される　例）勉強

脳は「サボりの達人」、身体は「努力の凡人」

SNSとファンダムー推し活というムーヴメント

- 推し活は、人の活力であり一つの信仰行為→視野狭窄の危険

- ファンダムからの排除：差異・立場の溝を広げる　例）カーストの萌芽

※ファンダム：特定のコンテンツ（アイドル、アニメ、漫画など）、スポーツといった対象に対し、熱心なファンが「SNSや各種プラットフォーム　によって集団的に形成された文化・価値観や行動基準を有する」状態

- 情報とモノの「記号」のやり取りは、満たされない空腹状態

「ザルに水は溜まらない」ことに気づく

おしゃべりの出来ない世の中ー相互監視社会

- 会話が「記録」、「編集」されて世の中に拡散される　例）炎上
- 秘密が守られず、プライバシーが透ける　例）性犯罪
- 守られた枠組みを保証する「場」への畏怖が欠如　例）禁足地

「日常」が脅かされる緊張

スマホは「精神安定剤」であり「思考阻害薬」でもある

- スマホは「手段（ツール）」であって「目的」ではない　例）動画視聴
- 「消費行為」の落とし穴から脱するためには、佇む必要がある
- 贅沢と思える事が多いほど、コントロールできる　例）高級焼肉

欲が多様であること＝豊かさが多層

なぜ依存が病いになるのか？

- 日本は「恥」に対して敏感な文化→依存すること≒「恥」と思い込む
- 依存症は合併症→依存先が限定的／固定的＋イネイブリング
- 「唯一解」を求める社会幻想→ネットの海は有限で領域的

正解は多いほど、人生は豊かで苦しく健康的である

スマホ依存の対策を学際的に考える

- 機械論の視角：感情を抜きにしたコントロールや制限　例）スマホの管理
- 経済学の視角：サービスの支払者としての「自立」　例）お小遣い・お駄賃
- 政治学の視角：対立する立場を意見調整→小さな民主主義　例）教育
- 社会学の視角：関係性を「仕組み」や「工夫」でもって高める　例）回復共同体

方策は多いほど、豊かである

ケアとは何か？ーコミュニティ的子育て

- 行為への不寛容・厳罰化　例）道路や空き地での野球
- 子育て→「迷惑行為（孤育て化）」と思わせる　例）ベビーカーを巡る問題
- 遊び：冒険・ケガの妙・不規則な区切り・誘いの交渉（固定電話）

ケアは「そこらへんの尊い優しさ」

社会をケアするということ

- コミュニティをゆるやかに保つ（「いつ入っても出て行っても良い」）
- 聞きっぱなし／話しっぱなしで終わる関係（目的を不問にする）
- 「結びの言葉」をさりげなく添える（押しつけず・サラッと）

一言を重ねていくことからケアが始まる

ご清聴ありがとうございました