

SDNET-300 先見情報 No.72

『スマホ中毒症 “21 世紀のアヘン” から身を守る』 － スマホなしで会社に電話をかけられますか？ －

スマホ、そしてケータイは、明らかに「21 世紀のアヘン」である。

福島第一原発の事故以降、社会の風潮は原発廃止に向かっているが、発電量の不足がもたらすさまざまな不便や苦痛、たとえば室内の寒さや暑さや暗さには我慢できても、もしもスマホやケータイ、インターネットの使用制限が強要されたら、「現代文明人」は耐えられるか。

「21 世紀のアヘン」禁断症状の人々の姿が目に見えてくる。

◇スマホ・ケータイへの依存度

仕事の上でも、日常生活の上でも、スマホ・ケータイへの依存度が大きくなればなるほど、スマホ・ケータイをなくしたり、どこかに置き忘れたりした時は、パニック状態に陥らざるを得ない。誰かに連絡しようとしても、いまは公衆電話を見つけるのが簡単ではない。運よく公衆電話を見つけたとしても、相手の電話番号がわからない。**電話番号を含む情報は、すべてケータイの中**である。

いまや、極端な場合は、自宅の電話番号すら思い出せないのではないか。

現代人のパソコン、ケータイ（スマホ<スマートフォン＝高機能携帯電話>）、インターネット（現代の三種の神器？）への依存度は年々急激に大きくなり、よほど開き直って「非文明生活」を心がけない限り、これら現代の三種の神器なしの生活は考えられない。

最近のある調査結果によれば、**スマホを使っている人の割合が 10 代で 9 割、20～30 代で 8 割を超え、全世代の合計でも 7 割を超えており、全世代のケータイの一日当たりの平均使用時間は 64 分、20 代では 160 分に達している。**

また、スマホ派の 3 割余りが「スマホを使い始めて目が疲れるようになった」、25 パーセント近くが「睡眠時間が少なくなった」など、**スマホの長時間の使用が、健康への負担**になっている。

◇21 世紀のアヘン

最近では、ところ構わず傍若無人にスマホやケータイに興じる日本の老若男女がいる。危惧が現実のものになっている。

日常的に接する最も影響力のあるのは IT である。その IT によって情報が洪水のように与えられるが、いま、その情報の海に溺れそうである。情報の海は、先入観、既成概念、さらには偏見で包囲している。そのような情報の発信源が何であるかを考えなければならない。

現代社会に生きる限り、IT を全面的に否定することなど不可能で、理不尽である。私たちが、さまざまな場面で、IT の計り知れない恩恵に浴しているのは紛れもない事実である。

恐れるのは高機能ケータイ（スマホ）の「**21 世紀のアヘン**」化である。

洪水のごとく押し寄せてやまない情報に支配され、欲望を限りなく肥大させられている忘我状態の人たちにとって、**「厳選された少欲」ひいては「少欲知足」の考えこそが、地に足ついた生活、ちょっと大袈裟に言えば、人間性を復活させる最良の手段である。**

私たちは、**極めて有能な IT を、道具として賢く使わなければならない**。もしも私たちが道具であるべき IT に使われ、踊らされるとすれば、それは本末転倒である。私たちは、賢くなって、「21 世紀のアヘン」の害から自分自身を、そして社会を守らなければならない。そのことが、ほんとうに豊かな人生を送ることに繋がる。

■あなたは「スマホ中毒症」にかかっていますか？

思い当たるものにチェックしてください。5つ以上あれば、もしかしてあなたは「スマホ中毒症」「IT中毒症」かもしれません（文中の「スマホ」はスマートフォンのこと。携帯電話も含まれます）。

- ☐ スマホと自宅以外の電話番号は覚えていない
- ☐ 外出で、財布は忘れてもスマホは忘れたことがない
- ☐ スマホを見ながら歩いて、人にぶつかったことがある
- ☐ 暇になると、ついスマホのタッチパネルを触ってしまう
- ☐ 着信していないのにスマホが振動したと錯覚した経験あり
- ☐ スマホを持ったまま眠ってしまったことがある
- ☐ 満員電車でもスマホを見ることができる
- ☐ スマホの画面を見ながら食事することがある
- ☐ 電車内で周りを気にせず電話したことがある
- ☐ 妻や夫（恋人）のスマホを勝手に覗いたことがある
- ☐ 資料作成をネットからのコピペで済ませたことがある
- ☐ 2時間以上、仕事以外でネットを見ることがある
- ☐ 辞書よりもネットで調べるほうが便利
- ☐ ブログやツイッターのフォロワーが増えると嬉しい
- ☐ 資料などを書き写さないでスマホで撮影したことがある
- ☐ 推敲せずに、恥ずかしい文面でメールを送ったことがある
- ☐ 「俺（私）のメール読んでくれた？」と急かしたことがある
- ☐ カーナビがないと車に乗れない

■「スマホ中毒症」から身を守る方法

- ☐ 古代人の“超技術”に学ぶ
「温故知新（故きを温ねて新しきを知る）」ITが進めば進むほど知識は増えるが智慧は減退する。先人の智慧が詰まっている古典から学ぶことが必要である。
- ☐ 閑（ひま）な時間を有意義に過ごす
閑とは、「自由、ゆとり、静かな時間・状態」のこと。物欲、金銭欲、名誉欲などという世俗欲を満たすために、人間が閑を失い、幸福を逃しているか。閑を持つことである。
“暇な時間”にはスマホをいじったり、パソコンでネットサーフィンをしたりする人が多い。
これでは“暇”な時間であり“閑”な時間にはならない。
- ☐ 「ありがとう」を口癖にする
物質的に豊かになった日本人の人や物に対する感謝の気持ちが薄れてきている。今、多くの日本人に、この「ありがとう」という気持ちが不足している。「ありがとう」の反対の言葉は「当たり前」である。世の中にあるもの、身の回りにあるものが何でも「当たり前」になってしまえば「ありがとう」が影を潜めるのが道理である。
「ありがとうの言葉は一つだけれど、ありがとうの“心”は数えきれない」
「ありがとうの言葉は一つだけれど、ありがとうの“形”は数えきれない」
- ☐ 写経を行う
スマホやケータイの電源を切り、数時間でも良いから、コピペではなく、一文字一文字、写経することである。写経でなくても、「ITに喰われた生活」の中で対極にある書写が理解力、感性の向上には重要である。

出典：スマホ中毒症（志村史夫著）株式会社講談社

仮想現実（バーチャル・リアリティ）であることによって引き起こされる問題については、多くの人は知らない。産業革命で機械に追いつめられる人が増えたように、IT革命で、コンピューターにこき使われる人が増えている。このままでは、人類を幸せにするどころか、不幸な人を量産しかねない。日本創造経営グループは1961年以来一貫して、真実世界（RW）の大切さを主張してきた。機械情報が氾濫する中で、生命情報の大切さを見直さないと、大変なことになるからである。日本人の想像力、思考力の劣化を加速しているのが極度に発達したIT、スマホである。これは牧畜文明のもとで生まれたルネッサンス以来の科学の進歩の最先端にあるものである。物質の豊かさと便利さに重きを置いた欧米の幸福感からの脱却が求められている。
