

向き合う

岐阜市立藍川北学園 9年

清水 美来

みなさんは、スマートフォンがなくても生活することができると思いますか。日々、情報技術は発展しており、スマートフォン一つでなんでもできるようになっています。SNS や AI、さまざまなゲームアプリなど、楽しいことが多いスマートフォンをつい手にしていませんか。便利なことは良いことですが、その反面、今までできていたことができなくなったり、全てが良いとは言いきれなかったりするのではないのでしょうか。

私の家では、家族が同じ部屋で会話をしているにも関わらず、スマートフォンを使っていることがあります。そこには、好きなことに夢中になる自分や、重要な会話じゃないからいいやと思う自分がいます。しかし、時間と場所を共有し、会話をしているのに、視線は相手の顔ではなくスマートフォン…このような場面を「会話している」と言えるのでしょうか。会話中に相手がスマートフォンを見たり他のことをしていたりすると、私は「話を聞いているのか」と不安になることがあります。お互いの結びつきが一番強い家族の場合であれば安心ですし、日常的な光景でもあり、そんなに不安を感じることはないのかもしれません。しかし、友達と過ごす時間に相手がスマートフォンばかり見ていたとしたら…「本当に話を聞いているのか」と不安になり、場合によってはそれが原因で関係が壊れるという最悪の事態に陥ってしまうことも考えられます。

株式会社「ALL CONNECT」の調査によると、小学生でも50%以上がスマートフォンを所持している時代になっているそうです。休日にショッピングモールを訪れると、幼児が保護者のスマートフォンを巧みに操作し、自分の好きな動画を見て過ごす姿が当たり前のように見られるようになりました。他の企業の調査では、幼いうちからスマートフォンを長時間使用していると、成長後もそれが習慣になってしまい、依存症につながるリスクも高くなるという結果が出ています。それだけではなく、友達や周囲の人との関係を悪化させたり、家族との大切な時間が減ったりするというリスクがあると考えられています。

また、モバイル社会研究所の調査によると、最近特に発達している生成 AI の日常的な利用率は約50%で、その主な使用者は10代から20代という結果も出ています。生成 AI を日常的に使用することは悪いことではありません。しかし、悩みごとや相談ごと、世間話など、これまでは「人」と顔を合わせて行っていたことまで生成 AI を利用するというのはどうなのでしょう。直接話せる相手がいるのに AI に相談してしまうのは、私にはもったいないと感じます。AI に相談することは、いつでもどこでも簡単にでき、人に相談しにくいことも相談できるというメリットがあります。その反面、スマートフォンの使用時間が増える、人とのコミュニケーションに苦手意識をもってしまうという、デメリットも考えられます。人に相談するときには、相手に気を遣ってしまい、相談できなかったり本音を伝えられなくなったりする可能性が考えられます。一方、対面で相談することで、共感してもらって得られるぬくもりや、これからの生活での支えになる、会話のきっかけになるといったメリットもたくさんあります。

スマートフォンは、今後も発展していき、ますます便利になっていくと考えられます。その便利さを時には自分から遠ざけることが必要なのかもしれません。AI への相談や会話はおそろくいつまでもできますが、友達や家族など「大切な人」への相談は、いつまでもできるとは限りません。一度スマートフォンを置いて、家族と向き合う時間を少しでも増やしてみてください。どちらが楽しいと感じるか、大切だと感じるか、考えてみませんか。