

中3女子、4日間絶って見た

食事中もトイレでも、お風呂に入るときまでも携帯電話を手放せない。「ケータイ依存症」とも呼べる状態に、おまんこが陥っていません。もしもケータイがなかったら、どんな変化が生まれるのでしょうか。中学3年のある女子生徒(仮)に4日間、「ケータイのない生活」を送ってもらいました。(高橋健次郎)

「でもやめられない」

兵庫県の中学校に通うこの女子生徒は、友人ら約240人分の連絡先をケータイに登録している。毎日、友人らのブログ(日記)を手チェック。休日には1日100件前後のメールをもりもりして、「ずっと触っている状態」だ。定期制コースに入っているため、使用料は約1万円だが、もしも入っていないならば請求は100万円を超える。

使いためたのは、習い事を始めた小学1年のとき。母親(45)は「電話で連絡が取れる安心感があった。当時はメールやインターネット機能は発達してなかった」と振り返る。

●1日目(土曜)
朝8時に起き出すと母親にケータイを、没収された。ケータイを、どうしよう……。どうしてか不安だ。午前中、もうケータイはないのに、メールを受信したときの「ブルブル」という振動音が聞こえた気がした。幻聴だったのかな。午後、やるこ

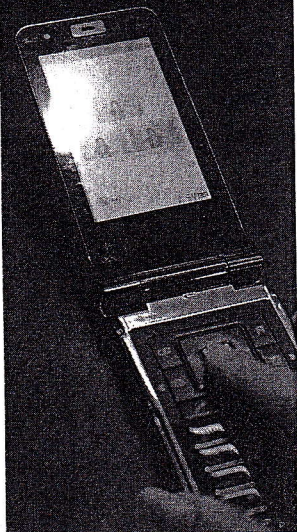
脱ケータイ 依存実感

ケータイ依存症の診断基準

- 予定より多くの時間、ケータイに触ってしまう
- ケータイの使用時間を減らしたり、やめたりできない
- 体や心によくはないと思っても時間に我慢できなくなる
- 使用時間を増やさない、楽しいと感じなくなる
- 使い終えて余韻がさめるまで、とても多くの時間がかかる
- 勉強や部活、家庭での手伝いよりもケータイが優先する
- ケータイに触らないでいると不安が高まり、再び触ってしまう

3項目以上当てはまれば「ケータイ依存症」と見立てる

米精神医学会作成の「アルコール依存症」の診断基準をもとに渡辺教授が作成



協力してくれた女子生徒のケータイ。ずっと使っているので消耗が激しく、1年(1000円)買替えるという大阪府内(写真の一部修整しています)

こどもとメディア

とがなくて手持ちできた。普段使ったことのないアルバムの整理をした。

●2日目(日曜)
実は2日前、友人から「日曜に遊びに行こう」と誘われたけど、その場で断った。待ち合わせは時間も場所もお互いの都合で急に変わるもの。ケータイがないと、きりきりの連絡がつかない。どうしてよいか分からないうちに遊びに行くのをあきらめた。母

●3日目(月曜)
登校日。制服のポケットにケータイがないのが寂しい。学校まで1時間半。電車内で多くの人がケータイを触っている。うらやましい。学校では、友人たちが共通の知人のブログの話で盛り上がり、「ブログ見てないん?」と聞かれ、無性に見たくなくなる。

●4日目(火曜)
学校では毎朝ケータイを預けさせられる。でも、使わなくなった古いのを提出して自分のは持ち込み、授業中に机の下でこっそりブログを見ている生徒がフツフといる。

●5日目(水曜)
ケータイが、やっと返ってきた。うれしい。この4日間自分か普段、ケータイに依存しているんだと少しは分かった。それでも、やっぱり触らずにいられない。使用時間を減らすつもりはないよ。

のめり込む子と向き合うには

文部科学省は昨年、子どもの携帯電話利用に関する調査結果(回答約1万5000人)を発表した。中々の割合は1日のメール利用が50件以上、100件以上も7%いた。メール件数が多いほど就寝時間が遅く、中々の場合、1日に30件以上やりとりする4人に1人が「午前0時以降」と回答。携帯電話を使う場面は、「自分の部屋」以外に、「食事中(25%)」や入浴中(10%)もあり、生活に深く浸透していた。

子どもたちはなぜ、ケータイにのめり込むのか。「よい依存、悪い依存」の著者で駿河台日本大学病院(東京都)教授の渡辺登志彦に聞いた。

不安のサインを受け止めて

しかも進路や勉強、親子関係など悩み種は尽きない。

そんなとき、メールなら「つながっている」という安心感を得ることができる。でも、それはつかの間。不安の根本が解消されなければいけません。勉強がおそくなる。屋敷が逆転。そして依存症に陥る。

本人は、その事実を認めたららない。不安から逃げた自分を直視したくないからだ。故に出す第一歩は、依存の事実をきちんと気づくこと。その上で、周りと親しい人間関係を築くことが欠かせない。誰かを寄り添われていくという美しさ、刺激的な安心感の豊かた。部活・放課後の遊び、親子での会話をチャット、たくさん話さぬ。

依存症の手を「固めた手」を洗ってはずす。不安を押しつけておかない。手と手とのメッセージを受け止めてほしい。子どもと向き合うためのサインを。

◎意見や感想は、〒553-0008 2-11 朝日新聞大阪本社生活文化グループメディアセンター取材班にお寄せください。FAXは06-6201-0179、メールはtselkatsnews@asahi.com