



2

メール、つらくなっている？



## 2 メール、つらくならない？

いつもメールを確認していないと落ち着かない、メールの着信音が鳴らないと不安になる、そんな気持ちに心当たりはありませんか？ もしかすると「メール依存症<sup>い ぞんしやう</sup>」になってしまっているのかもしれない。

### ●「メール依存症<sup>い ぞんしやう</sup>」ってなに？●

「依存症<sup>い ぞんしやう</sup>」とは、ある特定の飲食品や趣味などを大好きな人が、ハマり過ぎてしまい、逆にやっていないときに不安になったり、イライラしてしまうことです。そうすると、普段の生活にまで悪影響<sup>えいきやう</sup>が出てしまいます。「アルコール依存症<sup>い ぞんしやう</sup>」や「薬物依存症<sup>い ぞんしやう</sup>」といった言葉を知っている方もいるでしょう。

依存症<sup>い ぞんしやう</sup>は、アルコールや薬物のような“もの”だけでなく、“行為<sup>こうゐ</sup>”に対しても起きます。たとえば、ギャンブルが止められなかったり、どうしてもTVを見続けてしまうような依存症<sup>い ぞんしやう</sup>もあります。韓国<sup>かんこく</sup>国での実話ですが、ネットゲームにハマった子供が、食事もとらずにずっとゲームをし続けて、ついに死んでしまったという痛ましい事件が起きています。

携帯メール<sup>けいたい</sup>は楽しく便利ですが、それゆえに、ギャンブルやゲームと同じように、依存症<sup>い ぞんしやう</sup>を引き起こす可能性があります。友だちとのメールに夢中になるあまり、勉強が手につかないということはありませんか？ 食事中でもケータイが手放せなくなっていないませんか？

「依存症<sup>い ぞんしやう</sup>」のこわいところは、自分ではなかなか気づきにくいことです。また、一度なってしまうと、なかなか元にもどることができません。あなたも、自分では気づかない間に「メール依存症<sup>い ぞんしやう</sup>」になっているのかもしれない。

### ●メールのせいでやるべきことができない●

携帯メール<sup>けいたい</sup>のおかげで、どんな場所でも友だちに連絡<sup>れんらく</sup>したり、何気ないことを言い合ったりできます。もはや、携帯メールは私たちの暮らしになくてはならない、便利な道具です。しかし、何事も「やり過ぎ」はよくありません。携帯メール<sup>けいたい</sup>ばかりをやり過ぎて、普段の生活で本来やらなくてはいけないことが後回しになっていませんか？

勉強<sup>そんじ</sup>、部屋の掃除、食事、お風呂、テレビを見たり本を読んだりといったこともふくめて、私たちの生活は自分で意識している以上に「やらなければならないこと」に満ちています。携帯メール<sup>けいたい</sup>もその1つかもしれませんが、そればかりを集中してやっている、ほかの「やらなければならないこと」をやる時間まで、メールにとられてしまいます。



## 2 メール、つらくなってない？

食事中に携帯をいじっていて保護者におこられたり、寝る時間をけずってまでメールをしなければならなくなった人もいることでしょう。宿題をする時間もなくなり、今度は学校でもおこられることになります。友だちと会っておしゃべりしていても、別の友だちからのメールに気を取られて目の前の友だちが不機嫌になってしまったことはありませんか？ こういったことが重なると、1日の時間がうまく使えなくなり、次第に体調も、そして心も不安定になっていきます。

友だちと携帯メールをやり取りしてはいけないうけではありません。ですが、毎日やらなければならないことのバランスが取れるくらいの頻度で、節度を持って携帯メールと付き合うことが大切なのです。

### ●メールが来ないと不安になる●

こちらからメールを送ったとき、数分以内に返事が来ないと落ち着かなくなったり、腹を立てたりする人はいませんか？

毎日、携帯メールを大量にやり取りすることが当たり前になっていくと、「メールは自分の返信で終わりにしなきゃ」という気持ちにとらわれていつまでも続けてしまったり、「返信がおそいやつは“使えない”」といったような相手を悪くいう考えが生まれやすくなります。

また自分に届くメールが少なくなると、「自分はもしかして友だちからきらわれたのではないか」「友だちがみんなで私を“シカト”してるんじゃないか」と不安に思い、夜も寝られなくなったり、イライラしやすくなったりします。

それは携帯メールを「やり過ぎ」てしまったために、正しい感覚がマヒしてしまっている可能性があります。本章末の付録「携帯メールやり過ぎ度チェック」を使って、自分の「やり過ぎ度」を測ってみましょう。そして「メール依存症から脱出する5つのステップ」を読んでください。



## 2 メール、つらくならない？

### ●メールを終わらせよう●

携帯メールをつい「やり過ぎ」てしまう人には、2種類のタイプがあると言われています。1つは仲のよい友だちが多く、友だちと遊ぶことが多い人。もう1つはたくさんの友だちと面と向かって話すことが苦手で、しゃべるかわりに携帯メールをたくさん出すという人です。

どちらのタイプの人も、友だちと携帯メールをおたがいに送信しあっているうちに、やり取りが止まらなくなって、ついつい1日で何十通、ときには何百通もの携帯メールをやり取りしてしまうことになるのです。

やり取りの最中に「もういい加減、メールを終わりたいのに、なかなかきつかけがつかめない」と思いながらも続けるということもあるでしょう。それが知らず知らずのうちに精神的な負担になり、運動もしてないのにつかれやすくなったり、突然不安になったりします。

友だちとのメールのやり取りが止まらなくなったときに、ちょっとでも「めんどうくさい」と感じたら、それは「黄信号」です。「赤」になる前にやり取りをやめることが、携帯メールを使うときに最も重要なことなのです。



### ●「ベストエフォート」で行こう●

みなさんは携帯メールを送ると、すぐさま間違いなく相手に届くと思っていることでしょうか。しかしそれは、ネットを形作っているいろいろな会社が努力して、なるべくおくれないようにしているからです。あまり知られていませんが、実はメールを初めとするインターネットの通信は「できるだけがんばってみるけど、もしかしたらダメかもしれない」という思想で作られています。

たとえばメールアドレスを打ち間違えてしまい、メールが相手に届かないでもどってきた経験はないでしょうか。これは、「できるだけがんばって相手を探してみたけど、適当なところであきらめて帰ってきた」という結果なのです。もしこれが妥協することなく、いつまでもメールアドレスを探し回る仕組みだったら、人間のちょっとしたミスのために、メールを届けるために世界中のコンピュータが永遠にあてどなく動き続けることになってしまいます。これは大変な無駄ですから、適当なところで探すのをやめているのです。

このような「ダメかもしれないけどできるだけがんばってみる」という考え方を、「最大限の努力」という意味で「ベストエフォート」といいます。インターネットの技術は、ベストエフォートが基本です。ネットワークのどこかで調子が悪いところがあれば、メールが届くのがおくれたり、届かないこともあります。もともとメールとはその程度のものなのです。

## 2 メール、つらくない？

メールの返事も、そんなふうに考えてみてはどうでしょう。自分の使える時間の中で、できるだけ努力をする。できなければ、明日会ったときに話をする。それぐらいの気持ちでメールと付き合うことで、友だちや家族、学校との関係も、スムーズになります。みなさんが大人になるころにはまた違っているかもしれませんが、今の世の中は、携帯メールが人との付き合い方の中心にはなっておらず、むしろ「あとから割りこんできたもの」なのです。

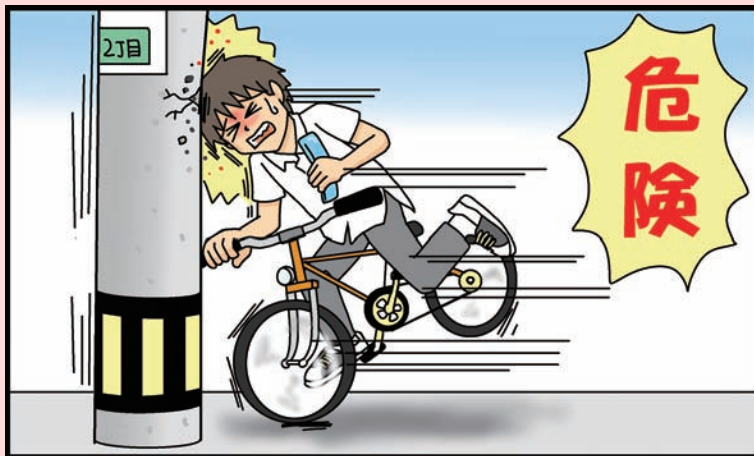
携帯メールの中での人付き合いと、実際に会う人との付き合い方のバランスやルールは、みなさんの世代がこれから作り上げていくものです。相手を思いやり、限られた時間の中でどうすれば両方の付き合いがうまくいくのか、みなさんも今のうちから考えてみてください。

### 自転車<sup>けいたい</sup>で携帯を使わないで

最近、自転車に乗りながら携帯メール<sup>けいたい</sup>をしている人をよく見かけます。でも、これは大変危険な行為<sup>こうい</sup>なので、絶対にやってはいけません。

自転車の事故は中学生や高校生が一番多く、その中でもここ数年事故が起きる原因の多くは「携帯電話<sup>けいたい</sup>を使いながら運転したことによる前方不注意」と言われています。かべにぶつかって自分がケガをするだけでなく、歩行者とぶつかって相手が骨折する事件や、車に気づかずはねられて死亡するという痛ましい事故も実際に起きています。

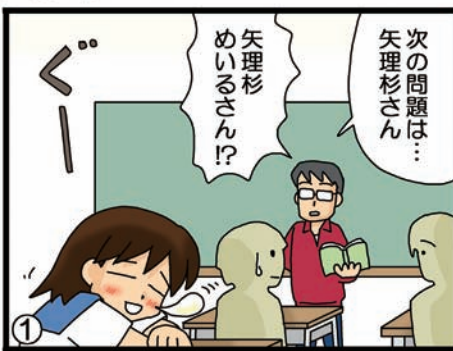
あまり知られていませんが、携帯電話<sup>けいたい</sup>を使用しながら自転車を運転するのは、法律に違反<sup>いはん</sup>するのです。歩行者と衝突<sup>しょうとつ</sup>事故を起こした場合、逮捕<sup>たいほ</sup>されたり、罰金<sup>ばっきん</sup>をはらわなければならないこともあります。自分の命を守るためにも、他人に迷惑<sup>めいわく</sup>をかけないためにも、絶対に自転車運転中は携帯<sup>けいたい</sup>を使わないようにしましょう。



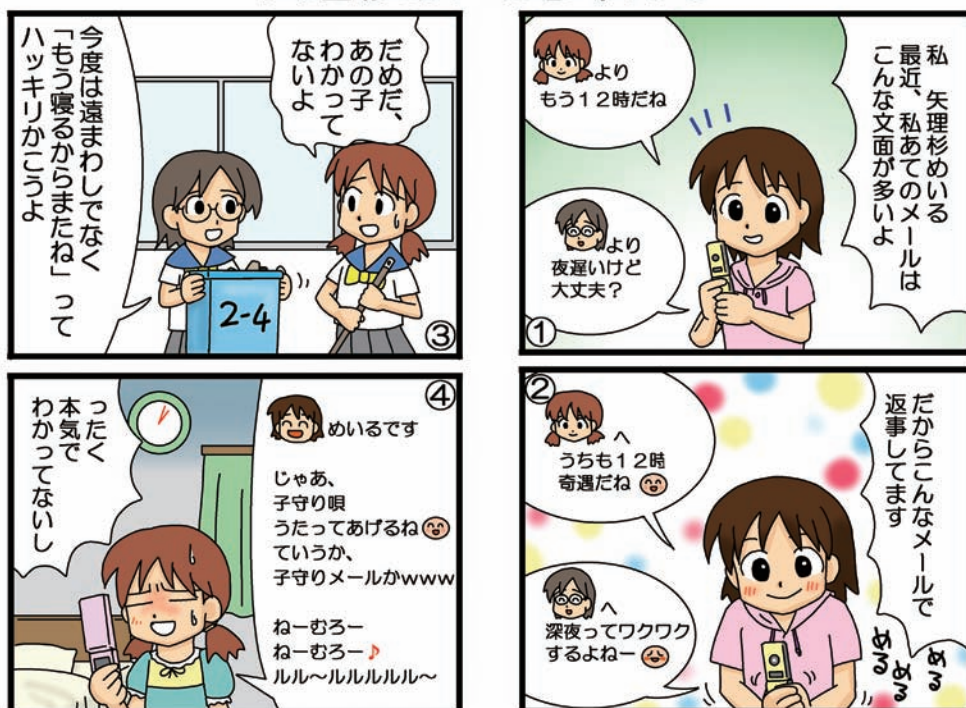
## 矢理杉めいるちゃん1



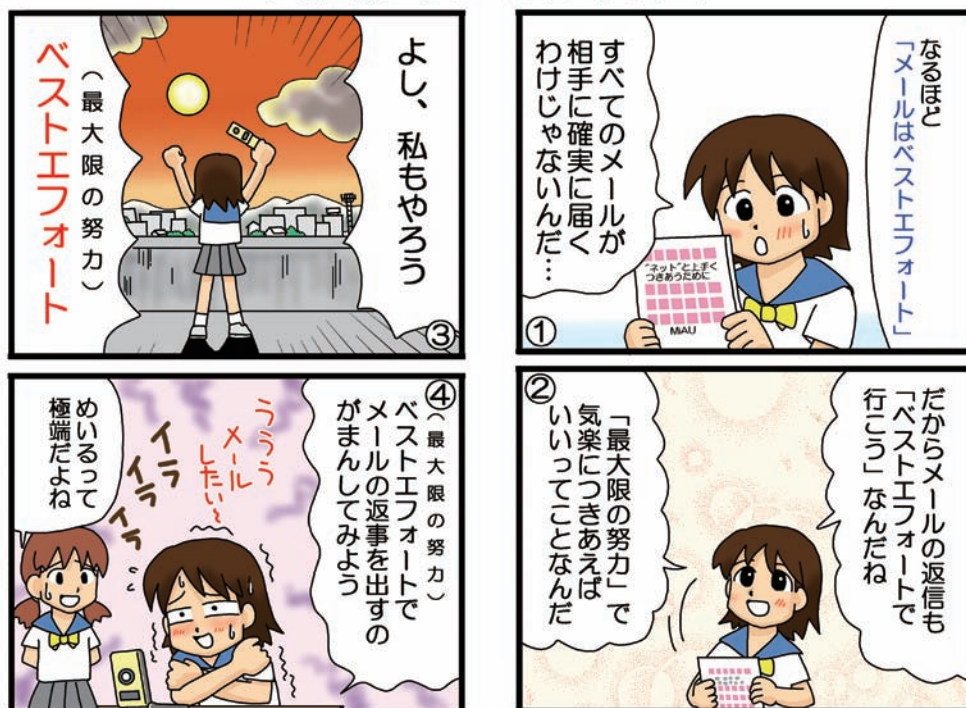
## 矢理杉めいるちゃん2




### 矢理杉めいるちゃん3



### 矢理杉めいるちゃん4





## 2 メール、つらくなっている？

### 用語解説

#### ネットゲーム

インターネット上でプレイするゲームのことです。複数のプレイヤーがネットワークを介して、協力しながら進めていくロールプレイングゲームが主流です。本文に挙げた「食事を取らないで死んでしまった」という韓国の例については、韓国では日本より早くブロードバンドが普及したこともあり、ネットゲームがたいへん盛んだという背景もあります。

#### 自転車運転中の携帯電話の利用

平成 11 年の道路交通法改正により、自転車運転中の携帯電話使用が禁止されました。これに違反し、道路交通の危険を生じさせた場合は、3 ヶ月以下の懲役または 5 万円以下の罰金が科せられます。

#### ミニブログ


「メール依存症から脱出する 5 つのステップ」で紹介している、ネットの新しいサービスです。特定の相手宛ではない独り言のようなつぶやきを公開するサービスで、1 つ 1 つの発言に字数制限があるため、込み入った話になりにくいという特徴があります。代表的なサービスは「ツイッター (<http://twitter.com/>)」ですが、携帯ブラウザやメールから利用できる同様のサービスもあります。

## 2 メール、つらくなってない？

### 携帯メールやり過ぎ度チェック

次のなかで自分にあてはまる項目がいくつあるか数えてみましょう。

- ☐ ひまがないのについメールの返事をしてしまう
- ☐ 遅刻し<sup>ちこく</sup>そうでも、携帯<sup>けいたい</sup>を忘れたのに気づいたら取りに帰る
- ☐ 手で文字を書くより携帯<sup>けいたい</sup>で文字を打つほうが速い（または楽だ）
- ☐ 自由な時間が3時間あったら、必ず1回はメールする
- ☐ 急ぎの用件や大事な話でもメールで連絡<sup>れんらく</sup>する
- ☐ 特に話したいことがなくなってもメールのやり取りを終わらないことがある
- ☐ メール返信が10分以内に來ないと何か問題があったのかと思う
- ☐ メールに早く返信しないといけないとあせることがある
- ☐ メールやり取りを優先して、勉強の集中力が切れることがある
- ☐ メールのために携帯<sup>けいたい</sup>の予備電池を買った
- ☐ メールを交換<sup>こうかん</sup>しないと友だちと関係が続かない
- ☐ メールやり取りがきっかけで友だちをなくした
- ☐ 携帯<sup>けいたい</sup>の電源を10分間切っておくことができない
- ☐ 他人と話をしている時にメールを打つことがある
- ☐ 家族との食事中にメールを打つことがある
- ☐ よく会う友だちより「メル友」のほうが多い
- ☐ お風呂でもメールしている
- ☐ お風呂でもメールできるように防水パックを買った
- ☐ お風呂でもメールできるように防水携帯<sup>けいたい</sup>に買いかえた
- ☐ 自転車を運転しながらメールを見ることがある
- ☐ 自転車を運転しながらメールを打つことがある
- ☐ 携帯<sup>けいたい</sup>の電波の届かないところ（地下など）には行かない
- ☐ 無意識のうちに携帯<sup>けいたい</sup>を開いていることがある
- ☐ 携帯<sup>けいたい</sup>を手にとってないと、落ち着かない



## 2 メール、つらくなっている？

さあ、自分にあてはまる項目はいくつあったでしょう？  
何個あてはまったかで、自分の「やり過ぎ度」がわかります。

### 0 個だった人

あなたのやり過ぎ度は「ゼロ」レベルです。そもそも携帯電話やメールに、あまり関心がないの  
かもしれません。だからといって異常ではありませんので安心してください。

### 1～6 個だった人

あなたのやり過ぎ度は「普通」レベルです。今のペースならまだ心配するようなことはありませんが、これ以上レベルが上がらないように注意しましょう。

### 7～13 個だった人

あなたのやり過ぎ度は「やや注意」レベルです。おそらく保護者の方は、今のあなたを少し心配しはじめています。メールのやり取りだけに気を取られず、目の前の人との会話を楽しみましょう。

### 14～19 個だった人

あなたのやり過ぎ度は「警告」レベルです。メールにかかりっきりになっている姿が、すでにまわりの人からは変に見えはじめています。保護者の方たちは、今のあなたをかなり心配しています。

### 20 個以上だった人

あなたのやり過ぎ度は「重症」レベルです。すでに普段の生活にも支障をきたしているはずです。自分で気をつけて改善していかないと、本当の病気になってしまうかもしれません。

## 2 メール、つらくならない？

### ■メール依存症から脱出する5つのステップ

いくら水泳が好きだからといって、24時間ずっと泳ぎ続けられる人はいません。泳いでいる途中でつかれてしまい、おぼれてしまうからです。携帯メールも同じこと。メールのやり過ぎでおぼれてしまう前に、適度なところで「陸」に上がって、ゆっくり休むようにしましょう。

とくに「携帯メールやり過ぎ度チェック」の結果が「やや注意」以上だった人は、今までの携帯電話の使い方を見直す必要があります。次の5つのステップで、メール依存症から脱出しましょう。

### ステップ1 おたがいの「時間」を尊重しよう

メールは、通話のように2人が同時に会話できる手段ではありません。文章を入力する分だけ、やり取りに時間がかかります。電話ならば5分で済む話が、メールでおたがいに1通ずつやり取りすると、30分くらいかかってしまうこともあります。

私たちの生きている時間には限りがあります。1日24時間のうち、8時間前後は寝ていますし、10時間前後は行き帰りをふくめた学校での時間で終わります。残り6時間のうち、1時間は食事、1時間はお風呂や身支度だと考えると、個人が平日に自由に使える時間は、4時間前後ということになります。この4時間の中で勉強や宿題もやらなければいけませんし、さらにテレビを見たり、本を読んだり、音楽を聞いたりしているわけです。そんなときにとりあえず携帯メールのやり取りばかりしていると、自分の時間だけでなく、相手の自由になる時間も、知らず知らずのうちにうばっているのです。

余計なメールのやり取りを半分にするだけで、相手が自由になる時間が1時間増えるかもしれません。話すことがたくさんあるときは、時間がたくさんある土日にして、平日は軽めのメールくらいにしておくのもよいでしょう。まずは、「相手のことを本当に大事にしているからこそメールを減らす」と考えることから始めましょう。

### ステップ2 終わりにできないときは「今の時間」をメールで報告

深夜、メールのやり取りをしていてなかなか「終わり」を切り出せないときにオススメなのが、今の時間をメールで報告することです。「あ、もう〇時なんだ」というような感じでメールを送れば、そのあと「夜もおそいし今日はそろそろ寝る？」というやり取りを終わらせる話題にしやすいのではないのでしょうか。

「11時になったね」というように、毎時0分に時報を真似てメールで報告するというのもひとつの手です。時間を話題にするよう普段から心がければ、いつのまにか時間が過ぎていることに気づかないということも、少なくなるでしょう。

## 2 メール、つらくならない？

### ステップ 3 午後 10 時以降はマナーモードに

メールが届くことが気になって仕方がないという人は、思いきって午後 10 時以降（または寝る前 2 時間）はマナーモードにして、メールの着信に気づきにくくするというのも、よい方法です。

夜中のメールは、ついだらだらと続きがち。気がつくともベッドの中に入ってもやり取りが続き、十分な睡眠が取れないなんてことも起きてしまいます。最初から友だちに「午後 10 時以降はメールはしないと言われていた」といって、夜届いたメールは翌日の朝や、登下校中などにゆっくり返信した方が、時間もムダなく使えます。深夜のメールをやめるだけで、携帯メールにまつわるさまざまな問題や、不安を解消することができるでしょう。

### ステップ 4 「続きは明日にしよう」が言える勇氣

携帯メールのやり取りをしていて「自分の返信で終わらせたい」と思う人は多いようです。ですが、もともとメールは、相手に文字でわかりやすく用件を伝えるための手段ですから、用件が済んでいれば、自分の返信で終わらなくても、相手に「失礼」になるということはありません。どうせ 1 対 1 なのですから、自分が最後になる確率は 1/2 しかないのです。それよりも、今特に話さなくてもいい話題のときに話を切り上げて、「続きは明日にしようか」と相手にメールできる勇氣を持ちましょう。




### ステップ 5 メール以外のネットのサービスも使ってみる

だれかと話したいわけではなく、単に今の自分の状態や、思っていることをただ聞いてもらいたいと思ったときに、だれかれ構わず携帯メールを送っている人はいないでしょうか。そういう「対話」を目的としないメールは、返信が来たときにどうしてもだらだらと無目的に続くメールになりがちです。

どうしても自分が今思っていることを、だれかにただ聞いてもらいたい。そういうときはメールではなく、ブログや SNS のようなサービスを利用して、定期的に日記を書いているのもいいかもしれません。また最近では、ひとことふたことつぶやき合うだけのミニブログという手軽なサービスもあります。

多くの人から見られる場所で自分の思っていることを書くことで、まったく知らない人から思い



## 2 メール、つらくなってる？

も寄らぬ反応が返ってきたり、他人の<sup>ちが</sup>違う考え方を知って自分の考えを深めることもできます。メールのように返事を期待しないぶん、書き方も書く内容も自由です。目的によって道具を上手く使い分けましょう。