



2

指導ポイント



携帯電話でメールの使い方を覚えたばかりの子どもたちは、メールのやり取りがエスカレートするあまり、日常生活に支障を来す傾向が見受けられる。子どもたちは用事があるってメールしているのではなく、どちらかと言えば「じゃれあっている」感覚をメールに託す傾向が強い。これは、実社会での「生きづらさ」による精神の不安定さを、メールのやり取りでケアしているという意見もある。

こういった行動原理はまだ研究の途中であり、突然厳しく制限すると、予想外の結果となる可能性がある。したがって、子どもの様子を観察しながら、段階的にメールコミュニケーションへの依存度を下げていくべきであろう。

具体的には、あまりにもメールに頼り切っている自分の姿を客観的に認知させることで、何かおかしいと感じさせ、一般社会の規範との整合性を、子ども自身に考えさせるような指導が望ましい。

●「メール依存症」ってなに？●

○本節の目的

メールのやり取りがエスカレートすると、精神的にも肉体的にもメールに束縛され、日常生活に支障を来す恐れがある。まずはこの行為に対する問題意識を芽生えさせる必要がある。

「メール依存症」は、現時点では学術的に定義された症例ではない。メールに没頭する姿がいわゆる「依存症」のように見えるため、広くこのように言われているようだ。

メールに対する依存症的傾向は、次のような複数の要素が重なったときに、起こりやすいようである（このあたりについても未だ整理された調査はなく、経験的な予測の域を出ていない）。

- ・携帯電話を持ち始める時期
- ・メールによるコミュニケーション方法を利用し始める時期
- ・中学校に入学するなど、環境が変わる時期
- ・第二次反抗期を迎える時期

このような依存傾向は、年齢や経験とともに沈静化してゆくが、反対にこのような時期に自分でコミュニケーションの利用を意識的にコントロールすることを学ぶのは、良い機会である。

●メールのせいでやるべきことができない●

○本節の目的

ケータイには多様な連絡・意思伝達手段があり、利用するメリットは大きい。ここでは可処分時間の概念を伝え、生活内におけるメールコミュニケーションの比重を考えるきっかけとする。

MIAU が 2009 年 4 月に行った、東京都内の私立中学校の保護者 155 人を対象としたアンケート

指導ポイント

ト調査では、子どもの携帯利用で問題視する行為のトップは「食事中にケータイをいじること」であり、約85%の家庭で「食事中にはケータイを使用しない」というルールを決めている。次点は「人と話しているときにケータイをいじらない」で、約80%となっている。

この調査結果から、家庭でケータイをマナーの問題として「しつけ」を行っているということができる。この根底には、子どもが過剰にメールを利用しているシーンを実際に目撃したことがある。

●メールが来ないと不安になる●

○本節の目的

メールに対する自分のスタンスを客観的に見つめ直すことで、日常生活とメールによるやり取りとの、自分なりのバランスを見つけ出す手助けを行う。本節では、章末の「携帯メールやり過ぎ度チェック」で自己診断を行う。

メールのやり取りが終わらない原因の1つとして、どうやって話を切り上げたらいいのかわからない、あるいはやり取りの最後を自分にしたくない、といった問題がある。

また子どもたちの間にできあがった「5分ルール」や「3分ルール」も、メールが終われないことに関係している。これは、メールをもらったら5分もしくは3分以内に返事をしなければならぬ、という暗黙の了解である。このルールでは、一度メールのやり取りが始まったら、ずっと相手をしなければならず、いつもケータイをいじっているという不自然な状況になりがちである。

なお、情報リテラシーの高い子どもや高校生の間では、「5分ルール」や「3分ルール」はすでに無意味なものとして認知されるようになってきている。

これら2つの依存傾向に関しては、次節以降で解決策を示す。

●メールを終わらせよう●

○本節の目的

メールすることを苦痛に感じはじめた時点で、それはもう便利なものとは言えなくなっている。情報リテラシーの考え方の1つに、「リスク回避」がある。利便性を享受しているつもりでも、それがリスクになっているなら、対処することが肝要である。

「携帯メールやり過ぎ度チェック」で自分の状況が把握できたら、今の使い方をどれくらい改善しなければならないかがわかるはずである。そういった改善点から、メールの使い方についてルールを決めるとよいだろう。

もちろん生徒自身にルールを決めさせることも重要だが、子どもの状況を最も把握している保護者に対して、家庭内での利用ルールを何点か作ってもらうのも1つの方法である。ここで想定される利用ルールとしては、次のような項目が挙げられる。

- ・相手がわからないときは、着信・メールに返信しない。
- ・いくら本音でも、言わなくていいことまで書かない。
- ・悪口や嘘を書かない。

指導ポイント

- ・無断で友人の個人情報を送ったり、写真を添付しない[†]。
- ・食事中や、人と話しているときにメールを打たない。
- ・携帯を使ってよい時間を決める（夜〇〇時まで）。
- ・1 カ月あたりの利用料金を決める（超えた分は小遣いから差し引く）。
- ・携帯にはキーロックをかけ、暗証番号は保護者に教えておく。
- ・困ったときは、自分で行動する前に保護者に相談。

[†] 個人情報や写真の問題については3章も参照のこと。

●「ベストエフォート」で行こう●

○本節の目的

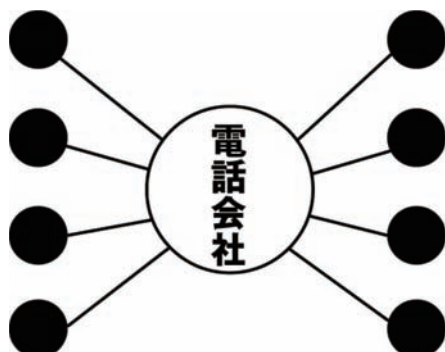
5 分ルールや3 分ルールにはそもそも意味がないことを理解させ、インターネットの本質に合わせた利用法を、生徒個人に考えさせる。

インターネットによる通信には、従来の電話とは異なった仕組みと思想が存在する。電話は、電話会社を中心にあり、電話局とユーザーが接続される通信方法である（下図左）。一方、インターネットでは、多くの企業や公的機関、あるいはプロバイダを相互接続し、リレー式に伝送される仕組みである（下図右）。

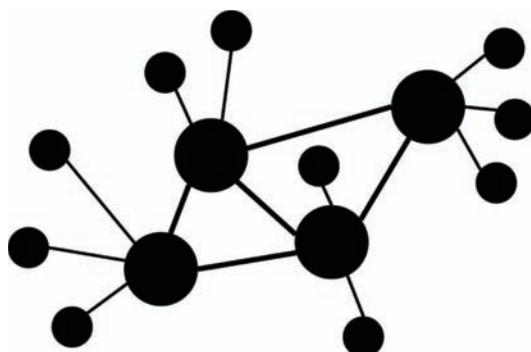
さらにインターネットの接続ルートは、必ずしも固定されているわけではない。最も効率的な伝送ルートは絶えず変化しており、必ずしもその効率的なルートを通るとも限らない。これは一見すると非効率だが、どこか1 カ所に障害が生じて、迂回ルートが存在するため、サービス全体が停止しにくいというメリットがある。

このようなインターネットの仕組みには「ベストエフォート」という思想がある。これは人類が生み出した1つの知恵であり、人とのコミュニケーションのあり方、考え方に対しても同様に活かせるのではないかと考える。

ケータイとインターネットを使ったコミュニケーションは、まだ過渡期であり、今後も数多くのサービスが登場するものと考えられる。したがってその利用ルールは、常に子どもたちの現状と成長を観察し、自律を促す方向で更新されるべきである。



電話の接続モデル



インターネットの接続モデル