

「ドアが開いている」「透明な家の中」で「はだか」で生活しているあなたへ

先月のほけんだよりで、人間関係は「みんな仲よく・・・ではなく、みんなほどほど」の距離を取ることの大切さを書きましたが、その後も「友だち」との距離が近すぎて、トラブルになっている相談があとをたちません。「そんなにイヤなら離れればいいのに」「嫌いな相手の SNS なんて見なければいいのに」「あなたが相手を見なければ、目が合うことは無いのに」と思うことはありますが、「わかっていても気になる」「嫌いな相手ほど SNS をチェックしたくなる」「怖いもの、いやなものほど見たくなる」のは、不安が大きいからかもしれません。



最近テレビで、「昭和」と「令和」を比べる番組をいくつか目にするようになりましたが、「昭和」と「令和」の違いで、人間関係に大きな影響を与えているのは「電話」かもしれません。



「昭和」には携帯電話は無かったので、電話と言えば線につながっている家電か、外にある公衆電話だけでした。家電の場合は、誰かが電話していると、外から電話がかかってきても話中になってしまうので、長時間電話をすると家族から注意されました。また、公衆電話もそうですが、自分から電話をかけると電話代がたくさんかかってしまうので、長時間話すことはできませんでした。それが携帯電話の場合、自分だけの電話なので、長時間電話していても他の家族に迷惑がかかることは無いし、無料通話できるアプリによって、「電話代がかかるから・・・」と言う理由で、電話を切る必要もなくなりました。家に帰ってからもずっと話ができるし、寝るまでも、寝てからも、電話をつなげたままにすることができるようになり、友だちや彼氏、彼女の寝息やいびき、寝言さえ聞くことができるようになりました。



いろいろなアプリを使えば、あなたの友だちやあなたの彼氏や彼女が今どこにいて、自分の知らないところで何をしていて、自分の知らないところでだれとつながっているのかがわかるようになりました。そして、ストーリーやステメ、ツイッターのつぶやきで、普段なら知ることができない、知らないでいられるはずのその人の心の内面までのぞけるようになりました。

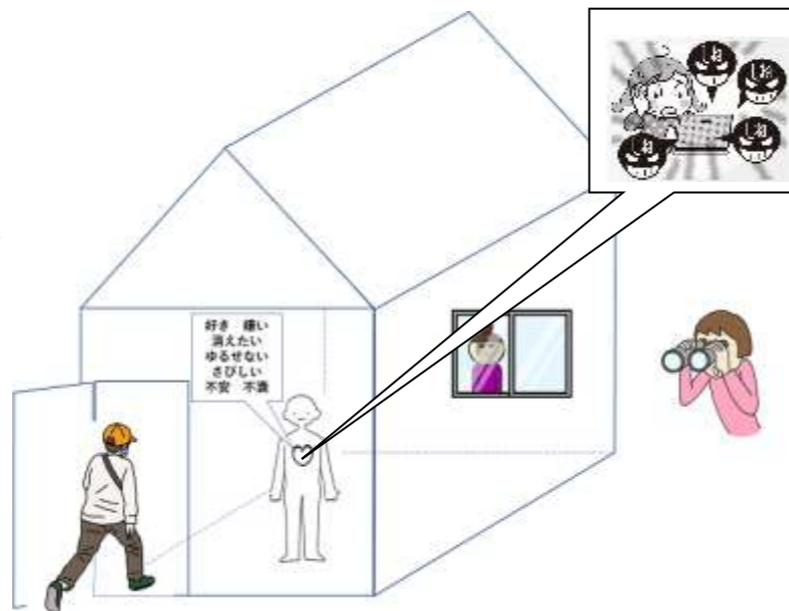
よかったね!!!これでさびしくないし、安心ですね?!

人間関係のトラブルが、相手のことがわからないという不安やさびしさ、自分のことをわかってもらえない不満や、心配してほしい、自分のことをもっと見てほしいという気持ちからくるのだとすれば、スマホを通して、相手の行動や、本当なら知ることができない相手の気持ちを見ることで安心できたり、自分の抱えている不満や、見せたい自分の生活を公開して「いいね」を押してもらったり、コメントをもらったりすることであなたのさびしさや不満は解決するはずですが、それなのに、SNS の種類が増え、つながる人も増え、周りの人の投稿や自分の投稿が多くなるほど、人間関係のトラブル、さびしさや不満、不安が増えているのはなぜでしょうか？



それはあなたや友だち、彼氏や彼女が「ドアが開いている」「透明な家の中」で「はだか」で生活しているのと同じ状態だからかもしれません。

あなたが SNS で自分のことを公開しているなら、それはドアが開いていて、だれでも自由には入れるだけではなく、壁が透明で、あなたが何をしているのか外から丸見えの透明な家で生活しているのと同じことです。また SNS で、「死にたい」「消えたい」という、心だんは人には見せない気持ち、「あいつむかつく」「死ぬ！」などという誰かを傷つける言葉をつぶやくのは、だれからも丸見えの透明な家の中で、家族にも見せることのない「はだか」で生活しているのと同じことです。



しかも、SNS はだれが見ているのかもわからないし、だれかがあなたの写真や投稿を保存したり、勝手に拡散していたりするかもしれません。(他人のアカウントに勝手に入って非公開の写真やメッセージのやり取りを盗み見る人もいます) また、開いているドアから知らない人が勝手に家に入ってくるように、どこのだれかわからない人が、コメントやDM(ダイレクトメッセージ)を通じてあなたに近づいてきて、あなたを傷つける危険性もあるのです。実際に、自分の SNS の投稿への誹謗中傷(他の人に対して嘘や悪口を言ったり、悪い噂を広めたりすること)のコメントや、SNS に投稿したときには思いもよらなかったバッシング(攻撃的なコメント)や炎上(多くの人がその人に攻撃的なコメントをすること)が原因で、自ら命を絶つ人もいます。



もしかしたら、あなたがなにげなくつぶやいた一言が、誰かをひどく傷つけているかもしれません。また、あなたが他の人の SNS を見ると、あなたが見たくなかった、見ないほうがよかった、その人の「心のはだか(悪口を言ったり、驚くようなことを投稿している姿)」や、自分が知らなかった、知りたくなかった、自分以外の人と仲良くしている写真などを見て、傷ついたりショックを受けたり、その人を信じられなくなるかもしれません。

もちろん SNS は悪いことばかりではありません。なかなか会えない友だちとつながれたり、普通なら出会えない同じ趣味や同じ推しの人とつながれたりすることはよいことです。学校ではなかなか話せないこと、直接言いにくいことを SNS を通じて伝えられることもよいことです。ただ、自分の生活、自分の思っていることを SNS 上でさらけ出すということは、「ドアが開いている」「透明な家の中」で「はだか」で生活しているのと同じくらい無防備(自分を守っていない)で危険なことだということを知ってほしいのです。大切なことは、SNS を使わないことではなく、SNS を「うまく使うこと」です。



「うまく使う」ためには、自分の家のドアにカギをかけ、壁をつくり、窓にはカーテンをかけるように、SNS で公開する相手や内容を選ぶことです。時には家のドアを閉めてカギをかけ、カーテンを閉めるように、他の人の家(SNS)ものぞかない、自分の家(SNS)の中も見せない時間や内容も大切です。なお、刃物などで他人を傷つけたりすることが犯罪であるように SNS 上でのあなたの書き込みや発言が、いじめや犯罪になることがあります。もちろん、悪ふざけの写真や動画、個人が特定されるような投稿は絶対にしてはいけません。自分を守るためにも、相手を傷つけないためにも、自由な時間の増える夏休みの前に、SNS の使い方や内容を見直してみましょう。

なお、「死にたい」「消えたい」「辛くて耐えられない」という、だれにも見せていない「はだかの気持ち」がある人は、SNS 上の「だれか」ではなく、真剣にあなたの気持ちに耳を傾け、あなたを実際に助けてくれる相手を選んで、気持ちを伝えたり、助けを求めたりしましょう。

24時間子供 SOS ダイヤル
なやみ言おう
0120-0-78310

家族、学校の先生、保健室、スクールカウンセラー、スクールソーシャルなどの身近な人の他、いつでも話を聞いてもらえる「24 時間子供 SOS ダイヤル」、オンラインで対面で相談できる「埼玉県スクールカウンセラーのオンライン相談」、一番つらくなる夜中に LINE で話せる「こころのサポート@埼玉 LINE」で心理カウンセラーへお悩み相談、など、あなたの言葉にできない「はだかの気持ち」を大切に聞いてくれて、助けてくれる人はたくさんいます。

そして、困ったとき、どうしていいかわからないときは、保護者や先生、保健室に相談してください。

最初に書いたように、友だちトラブルのきっかけは「不安」からくるものが多いので、本当の不安は何なのかを探し、安心できる方法を一緒に考えてみましょう。

不安や悩み
ひとりで抱えこまないで

オンライン SC 相談
LINE 相談