

近すぎず、遠すぎず

私は、大学生になって SNS に依存したと感じている。

高校生の頃からスマホそのものは持っていたが当時使っていたのは主に LINE と検索機能であり、と言ってもどちらも必要なときに使う、といった感じだったため、スマホを見ない日もたくさんあった。しかし大学に入って Instagram を始め、Twitter を始め、LINE でのやりとりが増えて、暇があると常にスマホを触るようになった。その理由には単に一人暮らし故に家には話し相手がないし、また大学生ともなると殆どの人が Instagram や Twitter をしているため、それが友達作りの手段になっていたことも大きいだろう。

当然、自動的に人との会話が減った。正確にいうと、「直接的な」人との会話が減った。SNS で会話できちゃうからと、授業が終わったら「また LINE で!」とそそくさと帰ったり、会話は SNS でできるのに、わざわざ家を出て遊びに行くのが億劫に感じてしまったりしてしまった。また Instagram や Twitter で同じ大学の人にフォローされたり、DM もしたりしたが、まだ会うまで進展したことはないし、そもそもその人が何者なのか結局わかっていない。

SNS の普及で、簡単に遠方の友達とも連絡を取り続けることはできるし、簡単に多くの人と繋がっていることができるのはとても素敵なことであると思う。もう今では SNS なしでは生きていける気がしない。しかし、私が特に文面上のみの会話が苦手なのもあるが、間接的な会話からは人間関係は進展していかないと感じる。自分の発する一言一言(ひとことひとこと)に対する相手の反応、相手の発する一言一言に込められた本当の思い、言葉にするのが難しいような複雑な感情などというものを汲み取るのは、少なくとも直接の会話でないといけないと感じるからだ。人間関係が進展していくようなお互いについての深い話というのは、それらが欠けては話すことができないと感じる。過去や未来の話をするときは、お互いの考えが顕著に出るので表情や仕草からもそれを受け取りたい。相手の悩みを聞くときは、傍にいてちょっとでも親身になって力添えをしたい。好きなものの話は、相手と「好き」の興奮を直接共有したいのだ。

私は、大学生になって SNS の気楽さに依存したと感じている。

また、Instagram や Twitter について感じたことがある。

個人的な感想ではあるが、それらに挙げられた他人の投稿を見ることで、自分が他人の日

常を知れる以上に、無意識のうちにその人の日常がどれほど充実しているものか自分と比較してしまうようになった。そしてその充実度合いを見て、劣等感を持っている自分に気づいた。そのうち羨ましが爆発して、自分も他人に充実していると思わせたい、評価されたいという承認欲求や自己顕示欲のようなものがむくむくと育って、最初は見るだけだったのが、自身も投稿をするようになった。

SNS への投稿が、自己顕示のツールであり、それによって他人から評価をもらうことが自分の幸福につながった。「最近の若者は…」と近年言われていることそのものである。遊びに行く目的も、SNS で「〇〇とディズニー行った！楽しかった！」とアピールすることに重きが置かれてしまっているのだ。自分の中で「楽しかった」という思い出では収まらず、誰かに「こんなに楽しかったんだよ、こんなにいい友達がいる、こんなに美味しそうなもの食べて、こんなに充実した日々を送っているんだよ」と言わなきゃ済まないのである。

もちろん SNS への投稿は承認欲求や自己顕示欲とは切っては切れない関係であり、また他人からの評価は自己肯定の指標になるものであると思う。決してこのことが間違っているわけではないのだが、なにか無性に悲しくなった。同時に、今まで自分と遊んでくれた友達に申し訳なくなった。その子と遊びたいからではなく、そろそろ自分が友達と遊んでいることを投稿したい、と思って遊びに行ったこともあったからだ。そんな自分が嫌だと思ったし、他人の目を気にして主観ではなく客観で生きていたのを感じて自分をも大切にできていなかったと思った。このように「楽しいと感ずること」以上に「投稿して他人に自分を見てもらいたい、評価されたい」という気持ちが大きくなってしまいうのは、あまり気持ちのいいことではないなと感じる。

私は、大学生になって SNS の影響力に依存したと感じている。

SNS を介したときの適切な人との距離とは、なんだろうか。SNS 上での会話も楽しいが、それで会って話すことが少なくなってしまうのは人との関わりを遠ざけてしまっているはいないか。SNS 上での他者の目を気にしすぎて「自分」が他者に翻弄されてしまうのは、人を自分とゼロ距離まで近づけすぎているはいないか。

みなさんも一回スマホを置いて、自分の SNS との関わり方、SNS 上での人との関わり方について見直してみてもいいかなと思います。