

令和2年、新型コロナウイルスによる2次的被害が社会で問題となりました。健康被害、ストレスによるメンタルの不調、僕達若者がおちいりやすいネット依存。

僕は、その中でも「ネット依存」について考えてみました。なぜかという、僕はネット依存になってしまうところだったからです。

今年の春、新型コロナウイルスのせいで、学校が夏休みよりも長い休校となりました。家で過ごす時間が増えたためネットゲームをする時間が増えました。普段は、学校や塾があって時間的に余裕がないため、長時間ゲームをすることはできません。僕は、ネット依存にならずにすんだのは、親や友達、そして学校といった周りの「人」のおかげなのです。まず、親は学校が長期休校となると同時に、僕にパソコンを買ってくれました。僕は、ネットゲームが長時間できると大興奮でしたが、親にも戦略があり、そう甘くはありませんでした。やはり、ネットゲームの時間は決められました。さらに親から、検索ワードとして「コロナ2次的被害」を入力して読むように言われました。そこから、新型コロナウイルスについて今より深く知ることができました。また、今現在の社会を知ると同時にネットにまつわるトラブルと危険性も知ることができました。「知る」ことは、ネット依存の重症化やそのリスクを軽減することにもつながると思います。

その日から、毎日朝起きたら、まずパソコンで新型コロナウイルスについての最新ニュースを見るようになりました。そして、そのことを考えながらラジオ体操をするのが習慣となりました。

近年、スマホの普及によって利用者が増えたのは、ツイッターやフェイスブックやインスタグラムといったSNSです。ラインもSNSの一つです。SNSとは、ネットワーク上においてコミュニケーションを取れるサービスのことです。スマホは、情報を得ることが中心だったけれど、現在は、自分が発信することを楽しんだり双方向のやりとりをしたりする人が増え、スマホの新時代となっています。

また、特に人気なのが「ユーチューブ」といわれる動画配信サービスです。ネットコンテンツは、これからの時代を生きる僕達の年代にとって、切っても切れない存在です。

ですが、よく考えてみると、これって人は人とつながっていたい気持ちがあるからこそネットにハマってしまうのだと思いました。事実、僕がそうだからです。ネットゲームの世界では、学校が休みのために会うことが難しくなったクラスメイトや他の中学に行ってしまった友達や他の地域に住む友達ともゲームを楽しみながら「会話」をすることができます。楽しくて仕方ありません。ネットゲームの攻略方法だけでなく、その他いろいろなことを話していると時間はあっという間に過ぎてしまいます。孤独を感じることなく幸せな気持ちになります。「ネット大好きイコール人が大好き」なのかと思うようになりました。この幸せな時間があるからこそ、孤独にならずに幸せな気持ちでいることができます。幸せな気持ちでいられるからこそ、勉強など他のことにもがんばることができます。人の力って素晴らしいと思います。友達は本当に大切だと改めて感じました。

僕は、学校の休日中でも健康面はバッチリでした。それは、学校からラジオ体操の動画の配信があったからです。学校が始まるとラジオ体操のテストがあります。目標があるとがんばることができます。僕は、毎朝姉と一緒にラジオ体操をしました。姉も同じ中学なのでラジオ体操のテストがあります。ある意味仲間です。一人だとなまけてしまいそうだけど、仲間がいるとがんばることができます。

新型コロナウイルスが終息しても、2次的被害は長引いてしまったり最悪のケースは治らなかつたりするかもしれません。コロナによる負のスパイラルを断ち切るには、結局は自己コントロールできる強い精神面が大切なことを、僕はネットというよりも、「人」から学びました。僕は周りの人のおかげで、からだも精神面も元気であることができました。それどころか、そのコロナが人間的な成長のチャンスを僕に与えてくれた気がします。

その成長とは、ネット社会になっても、結局は、「人と人とのつながり」が大切であるということを知ることができたことです。

でもでも、やはり、1日も早く学校が始まって、マスクなしで、ネットではなく……、

友達と会って話したい。

先生と会って話したい。