

社会保険労務士が答える
企業の労務管理

山田正博

ネット依存とコミュニケーション能力低下



「デジタルデトックス」
みなさんはこの言葉をお聞きにな
ったことがあるでしょうか？

デジタルはスマートフォンやパソ
コンなどの「情報通信機器」、デト
ックスは「解毒」を意味します。つ
まり、デジタルデトックスとは、イ
ンターネット依存症から抜け出す為
に、あるいは、それを予防する為に、
一定期間、デジタル機器から離れて
暮らす取り組みです。

旅行会社からは、デジタルデトッ
クスを目的としたツアーや宿泊プラ
ンまで販売されているようです。そ
れほどネット依存症を克服するのは
容易ではないということでしょう。
ネット依存症を克服することが困
難であることは「依存症」という言
葉が使われていることから想像が
つきます。

「薬物依存症」「アルコール依存
症」「ニコチン(たばこ)依存症」
「ギャンブル依存症」……。いずれ

も一度陥ってしまつと、自分の力だ
けではなかなか抜け出すことができ
ない疾病と言つてよいでしょう。

「インターネット依存症」も決し
て例外ではありません。

医学の世界では、ネット依存症を
精神疾患として認めるべきかどうか
について意見が分かれているよう
ですが、そのような議論自体に大きな
意味はありません。

問題はネットへの依存がもたらす
事故のリスク、心身への影響、コミ
ュニケーション能力の低下です。自
宅を出てから駅までの歩きながらの
スマホ、駅で電車を待つ間のスマホ、
電車に乗っている間のスマホ、電車
を降り会社や学校までの歩きスマホ、
今ではどれも当たり前のようによく
見かける光景です。

さらに危険なのは、今さら言うま
でもありませんが、車を運転しなが
らのスマホ。最近、信号が赤から青
に変わつてもなかなか発進しない車

をよく見かけます。名古屋の多くの
ドライバーには、信号が青に変わつ
てから前の車の発進が遅れると、す
ぐにクラクションを鳴らす習性があ
ると思いますが、私がある時、歩道
を歩いていると、車道の信号が青に
変わつても先頭の車が一向に発進し
ません。しかし、この時は、なぜか
後続の車もクラクションを鳴らしま
せん。不思議に思い運転席に目をや

情・動作)や「聴覚の情報(声の
大きさ・声色・話し方)」の方が重
要であると発表しています。その割
合はなんと「視覚の情報」が55%、
「聴覚の情報」が38%、「言語の情
報」は僅か7%に過ぎません。

ユニケーション能力は低下し、ビジ
ネスやプライベートでの本当の意味
での人とのつながりは、ますます希
薄なものになっていくことでしょう。
もちろん、メールやSNSは非常に
便利な情報伝達手段です。重要なこ
とは、対面での会話や電話といつた
他のコミュニケーション手段との状
況に応じた使い分けとそのバランス
です。



今や、現代人のコミュニケーション
ン手段として、老若男女を問わず、
面と向かつて話すことや電話よりも
利用することが多くなったメールや
SNSはどうでしょう。

今から20年前、まだ世の中にスマ
ホはありませんでしたが、たばこは
多くの駅や企業の事業所内でも吸う
ことができました。20年経つた今、
喫煙可能な駅はほとんど見かけなく
なり、屋内・屋外を問わず全面禁煙
を選択する企業が増加、禁煙治療は
保険適用となりました。

ると、先頭の車、2台目の車、3台
目の車のドライバーは、いずれもス
マホを操作していました。

ネットへの依存は、仕事や日常生
活を送る上で重要なコミュニケーション
ョンにも悪影響を及ぼします。

アメリカの心理学者アルバート・
メラビアンは、コミュニケーション
には「言語の情報(言葉の意味)」
よりも「視覚の情報(見た目・表

ceの会話や電話を避け、ついつい、
メールやSNSを選択してしまうの
は「相手の表情や声色を確認するこ
と」を「煩わしさ」(この煩わしさ
こそ真のコミュニケーションなので
すが)として捉え、それをいとも簡
単に回避(放棄)できてしまうから
でしょう。

コミュニケーションの手段として、
メールやSNSに依存すれば、コミ

今から20年後、スマホも、駅では
使用可能エリアが限定され、電車で
はスマホ使用禁止車両の導入(乗客
からの一定の需要はあると思いま
す)、企業は就業時間内の使用を禁
止、冒頭で紹介したデトックスツア
ーも保険適用になつているかもしれ
ません。
(ホワイト企業推進社会保険労務士
協議会会員、社会保険労務士)

イラスト・伊藤栄章