

リスク管理

昨年は、ソーシャルネットワーキングサイト(SNS)の話題がメディアを賑わした年であった。しかし、華々しい報道の裏には、SNSにはまり、依存状態に陥る利用者が増えつつあるというマイナス面について知られていない。いわば、今回は「IT時代の家庭における新しいリスク」の一つとして「コミュニケーション中毒」を2回にわたり取り上げる。



SNSとは小さきまななコミュニティの集合体で、ウェブ上における友人や知人との交流の場である。会員の紹介を通じて、誰でも入会し手軽にコミュニケーションの場を作ることができる。その最大手会社では、昨年の9月末時点で

リスクマネジメント

ABC

SNS依存症

主なSNSサイト

名 前	URL
mixi(ミクシィ)	http://mixi.jp/
GREE(グリー)	http://www.gree.jp/
関心空間	http://www.kanshin.com/
Cafesta(カフェスタ)	http://www.cafesta.com/
Yahoo! Days	http://days.yahoo.co.jp/

600万人を超える会員数を持ち、更にその数は日々増加傾向にある。それに伴い「〇〇中毒」と呼ばれる、SNS依存症

夜中の3時過ぎまで、メッセージのやりとりを行い、睡眠に襲われつつ昼間の仕事をなんとかこなしているものの、日中もメッセージが気になるため、仕事の合間に携帯版でメッセージの有無を確認する。さらに、睡眠不足により仕事も進まないため、毎日早々に仕事を切り上げ、自宅に着くや否や、食事も風呂もないまま寝室に直行。深夜に目覚めた途端にメッセージが気になるため、またウェブでのコミュニケーションに戻るという悪循環に陥っている。会員数が激増した昨年の春頃から、このような極度な「疲れ」症状を訴え、突然退会してしまうケースも見られるという。

「SNS依存症」への対処法として、サイト上でも様々な方法が紹介されているが、まずは、昼間でもメッセージの到着が気になって、携帯でSNSのサイトに頻繁にアクセスするようにいったら「自分は依存症かもしれない」と疑ってみる。そして、1週間ほどSNSを休んでみてはどうだろうか。ウェブ上の友達へは、「仕事やプライベートで忙しい」ということでもしておけばよい。依存症の人々には「届いたメッセージには、直にレス(返事)を」などと独自のルールを設定し、それにしほられていた場合が多い。「疲れたと感じたら遠慮なく休む」という、新たなルールを付け足してみてはどうだろうか。

(日本総合研究所)

疲れたら遠慮なく休む