

学生相談室だより

東松山・板橋学生相談室

つながりすぎて疲れていませんか？

～ 「情報疲れ」とのつき合い方 ～

はじめに:あらゆる情報と 24 時間つながる「息苦しさ」

こんにちは、学生相談室です。突然ですが、現在私たちが1日に取り入れる情報量は平安時代を生きる人の一生分とも言われています。皆さんも「ちょっとだけ」のつもりでスマートフォンを操作し始めたのに、気がつくと何時間も経っていた…。そんな経験はありませんか？

- 不安を煽るニュース
- SNS での友人の近況
- 誰かの意見や批判コメント
- いくら見ても見終わらないサブスク動画

私たちは今、スマートフォンを通してあらゆる情報と「つながりすぎてしまう」ことがあります。それは便利だったり楽しかったりする反面、「刻一刻と変化する社会状況に晒され過ぎて不安になる」「SNS でのやり取りを見るたびにドツと疲れる」などと感じることもあるかもしれません。また、「タイパ(タイムパフォーマンス)」という言葉に代表されるように、「休憩時間もネットニュースや SNS をチェックして休むヒマがない」「サブスク動画の視聴のノルマを惰性でこなす」など、限られた1日の(もしくは人生の)中で常に情報処理をこなすだけで精いっぱいになる、いわゆる「情報疲れ」の状態になっていませんか？



「情報疲れ」をさらに加速させる心理的なクセ＝「確認バイアス」

実はこのような「情報疲れ」の背景には、単なる情報量の多さだけでなく、私たちの心に備わっている心理的なクセが関係しているとも言われています。「確認バイアス」と呼ばれるものです。

これは、「自分がすでに持っている思い込みや気分を裏付ける情報ばかりを重視し、一方でそれに反する情報は軽視してしまいやすい」という心のしくみです。この確認バイアスは以下のような「思い込みの罠」として私たちをつかれさせ、場合によってはスマートフォンへの依存のきっかけになることもあります。

「やっぱりダメだ」の増幅

落ち込んでいる時や不安を感じる時に、悪いニュースを見たり SNS を開いたりするとどうなるでしょうか。確認バイアスが働き、自分の欠点や他者や社会の悪いことばかりが目飛び込んできやすくなります。結果、「ほら、やっぱり自分や他者・社会はダメなんだ」という思い込みを強めてしまい、さらに疲弊してしまいます。

SNS の仕組みと AI による「偏り」の加速

さらに厄介なのが、アルゴリズムと呼ばれる SNS の仕組みや急速に普及している AI 技術です。あなたが不安になって特定の意見や考えばかりを見ていると、システムは「あなたはこの情報が好きだ」と判断し、似たような情報を次々とおすすめしてきます。また、身近になった対話型 AI も、あなたの質問の仕方やトーンによっては「あなたが望んでいる答え(同意)」を予測して返答してしまう傾向があるそうです。

そうして気づかないうちに、「自分の不安や思い込みを証明する情報」ばかりに囲まれてしまい、不安を解消するための行動が結果として「もっと情報を探さなきゃ」「まだ足りない」という焦りにつながったり、より偏った考え方が強くなったりしてしまうことさえあります。

「情報疲れ」「思い込みの罫」から抜け出し、自分を守る 3 つのヒント

「情報疲れ」や確認バイアスによる「思い込みの罫」に対しては、意識的に情報から距離を置くことが大切です。今日からできる小さな工夫を紹介します。

ヒント①：「つながらない時間(デジタル・デトックス)」を意図的につくる

AI やアルゴリズムは、私たちが「少しでも長く画面を見続けるように」設計されています。だからこそ、情報に触れることで不安を感じたり、タイパを意識しすぎてかえって疲れしたりしたときは、以下のように物理的に情報を遮断するのが一番の特効薬です。

- ✓ 休憩中や寝る前はスマートフォン以外のリラックス・リフレッシュできる行動をとる
- ✓ SNS の通知をオフにする、またはアプリを一時的に消してみる



ヒント②：「今、偏った見方をしていないか？」と自分にツッコミを入れる

強い不安を感じたり、「絶対にこうだ！」と心がざわついたりは、確認バイアスが働いているサインかもしれません。「ん？もしかして私は今、自分の不安を証明するための情報ばかりを探していないか？」「これとは逆の事実もあるのではないか？」と、心の中で軽くツッコミを入れてみましょう。この「偏った見方に気づく」こと自体が、確認バイアスを弱め、情報から距離をとる助けになります。



ヒント③：画面の外で「誰かと話す」～他者の視点を取り入れる～

スマートフォンの中で一人で情報を集めていると、どうしても自分の世界に閉じこもり、確認バイアスが強固になってしまいます。これを打ち破るのに効果的なのが、現実世界での「人との対話」です。友人や家族と他愛のない雑談をしたり、今の気持ちを少し話したりしてみましょう。「え、私はそうは思わないな」「そういう見方もあるんじゃない？」といった、自分とは違う現実の他者の視点(客観視点)は、固まった思い込みを解きほぐしてくれます。



学生相談室からのメッセージ:別の視点を一緒に探す場所

「つながりすぎて疲れる」「ネガティブな思い込みから抜け出せない」「ついスマートフォンを見すぎてしまう」と感じるのは、あなたが「情報疲れ」と上手につき合おうとしている証拠です。

ひとりでスマートフォンを見ていると、どうしても視野が狭くなってしまうもの。もし、周りに「客観的な意見をくれる人」や「気軽に雑談できる相手」が見つからない時は、学生相談室でカウンセラーとお話ししてみませんか？ 情報から少しだけ離れて、安心できる空間で一息つきにいらしてください。

- 東松山学生相談室 (管理棟 4 階 第 5 会議室隣)

MAIL: higashimatsuyama-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp TEL: 0493-31-1639

- 板橋学生相談室 (1 号館 1 階 保健室隣)

MAIL: itabashi-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp TEL: 03-5399-7398

※メールアドレスは、予約専用です。

発行:大東文化大学 学生支援センター 学生相談室