

つい、ネガティブ情報ばかり 追ってしまう…

ネガティブスクロール (スクロール依存) 編

みなさん、こんにちは。大学4年生や短大2年生は、就職活動や編入学の不安やストレス、大学・短大1~3年生は将来の進路へのプレッシャーや、友人や恋人関係の疲れや不

安、コロナなどの心配、容姿のコンプレックスなどから、つい夜中にネガティブなネットのSNSやニュースを検索し、動画を見て止まらなくなった経験があるのではないのでしょうか。今日は、そんな「ネガティブスクロール(・スクロール依存)」について取り上げたいと思います。この事を、欧米では「Doomscrolling(ドゥームスクローリング)」と言われて、コロナ渦など不安定な状況で、悪いニュースが流れると落ち込むにもかかわらず、そのニュースを見続けネガティブな情報ばかり収集してしまうことを指すんだとか。

就職活動や勉強、友人や恋人とのストレスなどの“不安な事”に対応する為に、様々な情報を集める事で対処しようとする行動(回避行動)は、そもそも人間の生存本能に基づく自然な行為です。しかし、自分の身を守るために過度に情報摂取をし続けると、それが習慣化し、睡眠時間や友人と過ごす時間、趣味の楽しい時間をあなたから奪い、私達の心身の健康を奪い…悪循環に陥ってしまうのです。この不安を助長するようなニュースを見続けるサイクルにはまると、自分にネガティブな影響があることを自覚しながらも、それを止められなくなってしまいます(依存状態)。そして、絶望や不安を感じ落ち込む事が多くなるかもしれません。これは、楽しいTVを見ると、明るく元気な気分になるのと同じに、「気分の誘導」と「共感」という2つの心理的な影響によるものです。脳内物質のセロトニンは気分を調整するのに重要で、うつ病の人は、セロトニンが低下した状態とされますが、例えば健康な人も悲しい音楽を流して気分を誘導すると、セロトニンの量が少なくなるとされています(注:音楽だけで病気にはなりません)。なので、ネガティブスクロール依存になり、悪いニュースを見て落ち込む状態が長く続き、勉強が手につかず、睡眠時間が減ったりと慢性的なストレスと悪循環が長く続く事で、ひょっとするとセロトニンが低下し続けうつ病の人の様な状態になってしまっているのかもしれません。

この他に、私達がネットに依存してしまう原因として、SNSなどフェイスブック、ツイッターや、ネットゲームなどの企業は、課金や広告収入などの関係から意図的に、ネットに中毒性を持たせるようにしていると考えられます。ウェブページを永遠にスクロールする様に開発された機能(無限スクロール)などもある事で、私達は、より巧みにネガティブスクロールの依存の沼に誘導されていると思われれます(TT=TT)涙。

対処法: スマホなどの情報源と距離をとる事が大事で、その為に通知機能をオフにしたり退会したり、アプリを消したりと、スマホを手にする時間を制限し、ネガティブな情報を見る時間を減らす事で、心身の安定は戻ってくると思われれます。スマホが近くにあると無意識で見ってしまう場合は、スマホを置いて散歩にでかけたりしてみよう★依存や心身の不調が続く場合は、保健室や学生相談室に相談してみてください。

