

# 情報の洪水に注意しましょう

産業カウンセラー 柏木 勇一

## ◆過剰な情報収集、結果を求めていたらだつ毎日

「私は病気ででしょうか。何らかの障害でしょうか。診断されるのが怖いのでここに相談にきました。仕事仲間や友人、親にも話せません」というのが最初の言葉だった。生活用品製造会社の企画部門で働く30代前半の男性Tさん。ITのスキルもあり、システム開発・保守も中心になって担当していた。専門知識があるが故の悩みだが、「落とし穴」が隠れていた。

具体的な相談内容は、「コンピューターがすぐ立ち上がらないとイライラする」「常に動いていないと不安になる」「ネットやスマホで情報を探す時間がどんどん多くなり思い通りに過ごせなくなった」というもので、思い当たる方がいる

かもしれません。簡単にまとめれば、

過剰な情報収集や活動、スマホへの依存症ともいえるのめり込みです。健全な感情が損なわれていく危険性があります。

## ◆このままでは、感情が早死に、してしまふ恐れも

「ほとんど役に立たない考えに支配されて自分をうまく管理できないようですね」とTさんに話し、次の6つの状態が当てはまるかどうか、まず質問しました。①気が散る、②過程（プロセス）を楽しめない、

③すぐ飽きる、④スローペースに耐えられない、⑤休暇を楽しめない、⑥将来が憂鬱になる、の6つです。一応レベルを考えた6つですが、例えば①のように気が散ってしまう人は、何かを見ているようで何も

見ていない。本を読んでも内容が頭に入らない、という状態です。②は、本を最後のページから読むような人で、せっかちになっています。③は、テレビのチャンネルをすぐ替え、周囲をげんなりさせている人です。このような状態は、自分から分離されている可能性がある、と分析できます。脳内で思考が加速して、脳が疲弊している状態です。Tさんは、①②③について「当てはまりません」と即答、④と⑤についてもうなずきました。

があることが分かりました。メンタル不調に当てはまる症状です。生活スタイルを見直し、心の健康を保つ必要があることを伝えました。SNS時代に慣れてしまった人々には、容易ではないと思いますが、休息をとりながら人生を楽しむ、そんな暮らしを、改めて心がけていただきたいと思えます。理屈っぽく言えば、人間は情報を記録するだけの機械ではありません。

前述の⑥について。何年もストレスフルな職場で働き続けた結果、退職してからも、新しいことに挑戦する気力も失い、寂しい老後になる可能性がある状態を示しています。これは要注意です。

\*参考資料「アウグスト・クリ著、鈴木由紀子訳『加速思考』症候群」

## ◆休息をとりながら人生を楽しむ余裕を

Tさんにも確認しましたが、「常に不安」「落ち着きがない」「集中力が欠けてきた」「いつも疲れている」「物忘れが激しい」「不眠状態」など

### 【筆者紹介】

柏木勇一（かしわぎ・ゆういち）  
大学卒業後、新聞社勤務を経て、現在EAP企業でカウンセラーとして活動。産業カウンセラー、家族相談士、交流分析士。

