

オンラインに潜む 2つの落とし穴



産業カウンセラー 柏木 勇一

まず結論から書きます。オンラインに潜む落とし穴のひとつはコミュニケーション力の低下、もうひとつはスマホも含めたネット依存による考える脳の劣化です。コロナ禍での働き方の変化によって生まれた弊害とも言えます。それ分かるな、とうなずく方が多いでしょう。関連する相談が増えています。

◆オンライン会議、意見交換が

しつくりかない、と嘆いたAさん

食品会社の商品企画部門で働く20代後半のAさんは社歴7年。コロナ禍でも工場は出勤が義務付けられるのは当然として、総務、企画部門は在宅が主体。TeamsやZoomでの会議で担当業務の進捗状況の報告などを進めてきました。仕事にも慣れたAさんは積

◆画面の隅にスマホを

のぞいている社員の姿も

極的に新商品開発について発言しましたが、どうもしつくりこない、と悩みを打ち明けました。何がしつくりこないのか、それは、相手の目が見えない、つまり視線を合わせる事ができないことでした。「目は口ほどに物を言う」ということわざがありますが、会話で視線を合わせることは肯定的な評価につながると心理学者も指摘しています。ビデオ通話では、特に複数の参加の場合は視線を合わせることは不可能です。きちんと伝わったかな、というAさんの悩みは、オンライン・コミュニケーションの問題点です。離れた人と通信ができる、というメリットはありますが、対面で話し合うまでの「つなぎ」と位置付けておくことが大事です。

◆オンライン習慣が脳の機能を

壊しかねない恐れ

Aさんはまだ若い世代で、日常の友達との情報交換はスマホ中心です。もちろんルールは守って使っています。あるオンライン会議のとき、画面の隅での思いがけない場面が目に入りました。手元のスマホに視線を落として、会議を無視しているような社員がいました。実際に操作はしていませんが「ながら会議」と呼ばれる現象です。オンラインとはいえ会議に集中できていないことは明らかでしょう。その場で声をかけることはできません。Aさんのイライラ感が強くなり、平常心も失われていくことを恐れた、と語ってくれました。

脳は領域によって機能があり、司令塔と呼ばれているのが前頭前野で「考える・覚える・理解する」という知的活動に関する機能と、相手の気持ちを推測したり、感情を抑制したりするコミュニケーションに不可欠な機能も支えています。これが働かなくなる原因が過度のオンライン習慣、具体的にはデジタル偏重、スマホ依存といわれています。コロナが落ち着いて在宅勤務も少なくなりそうですが、国は公務員のテレワークを平時から原則可能とする新基準を策定する計画です。そうなる職場のオンラインは拡大するかもしれません。ここはそれぞれの職場でのルール作りが急務と思います。

※参考文献：榊浩平著／川島隆大監修『スマホはどこまで脳を壊すか』（朝日新書）

【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。

