

## 孤独と向き合う：スマホ時代の人間関係

スマートフォンが生活の中心にある現代、人とつながる手段はかつてないほど多様になった。SNS、メッセージアプリ、動画共有サービス。いつでも誰かの投稿に「いいね」を押せるし、既読の有無で相手の反応を推し量ることもできる。しかし、その便利さの裏側で、かえって「孤独」を感じる瞬間が増えているのではいないだろうか。

たとえば、SNS上で他人の楽しそうな日常を見ると、自分だけが取り残されているような感覚に襲われることがある。友人の投稿が途切れたり、グループトークが急に静かになると、「自分が嫌われているのではないか」と不安になる人も少なくない。常につながっていられる社会は、逆説的に「誰とも深くつながっていない」と感じさせる社会もある。

特に20代は、学生生活から社会人生活への過渡期にあり、人間関係の再構築を迫られる年代である。気軽に話せた友人と離れ、職場や社会のなかで新たなつながりを模索する中で、「関係の希薄さ」や「誰にも本音を話せない」といった孤独感が表に出やすい。スマホでいつでも誰かと連絡が取れるという「可能性」だけが、自分の寂しさをごまかしてくれているにすぎない。

心理学的には、こうした「表層的なつながり」に依存しすぎると、実際の社会的サポートを感じられず、ストレス耐性が低下しやすいとされる。また、「自分は孤独だ」という感覚自体が、集中力の低下や睡眠の質の悪化、抑うつ傾向の一因にもなるという研究もある。

では、スマホを手放すべきなのか。答えは否である。大切なのは、スマホとの距離感を調整し、「つながらない時間」を自分の中に意図的に作ることだ。たとえば、一日のうち数時間は通知をオフにして読書や散歩、何もせずぼーっとする時間を過ごす。誰かに連絡を取る代わりに、今日一日をどう感じたか、自分の内面に耳を傾ける。そうした時間は「心の余白」となり、自分との関係を深める助けになる。

孤独は決して悪いではない。むしろ、それに気づき、向き合い、自分にとって本当に必要な人間関係とは何かを見直す契機とすることができる。スマホ時代に生きる私たちだからこそ、「つながること」だけでなく、「ひとりでいること」の価値を、もう一度問い合わせてみる必要があるのではないか。

## 「親ガチャ」という言葉が示す教育格差

「親ガチャ」という言葉を耳にしたことがあるだろうか。生まれる家庭環境は選べない、という現実をガチャに例えたこの言葉は、近年、SNSを中心に若者のあいだで急速に広まった。とりわけ、学歴や収入、価値観などが人生に及ぼす影響を肌で感じはじめる20代にとって、この言葉は単なるネットスラングではなく、現実の社会構造への皮肉であり、諦めの表現でもある。

親の経済力が子どもの教育環境に与える影響は、もはや明らかである。進学先、塾や習い事の選択肢、家での学習習慣——これらすべてが、親の「資源」に大きく依存している。たとえば、同じ能力を持っていても、家庭によって大学受験にかけられる費用や情報量には差があり、それが将来の職業選択にも影を落とす。こうした構造を「不平等」と感じる若者が、「親ガチャ」という言葉に自分の境遇を重ねるのも無理はない。

問題は、この言葉が内面にも影響を与えている点にある。「どうせ自分はハズレだから」と自己肯定感を低く見積もったり、努力が報われないという無力感を強めたりすることで、挑戦そのものを避ける傾向が見られる。実際、家庭環境に由来する「見えない壁」が、日常の人間関係や職場での自信の持ち方にも影響を与えるケースが多い。

しかし、親ガチャの存在を認めつつも、それを人生の全てとする必要はない。たしかにスタート地点に差はあるが、それだけでゴールが決まるわけではない。むしろ、教育格差という社会問題を知った上で、自分に何ができるかを考える視点が、これから的人生を切り開くカギとなる。

たとえば、無料で学べるオンライン講座や、図書館の活用、自治体の支援制度など、情報と工夫で埋められる格差はある。また、同じ境遇にある人とのつながりを持つことで、孤独感や劣等感を乗り越える力にもなる。「どんな環境で生まれたか」よりも、「そこで何を考え、どう動いたか」が、長期的にはより強い影響を持つことを忘れてはならない。

「親ガチャ」という言葉の奥には、確かに厳しい現実がある。しかし、その現実に名前をつけたことは、構造的な問題を可視化し、問い合わせための第一歩でもある。不公平に傷つく自分を正直に受け止めた上で、社会とどう向き合うか。乗り越える道は一つではない。私たちにはまだ、選べる道がある。