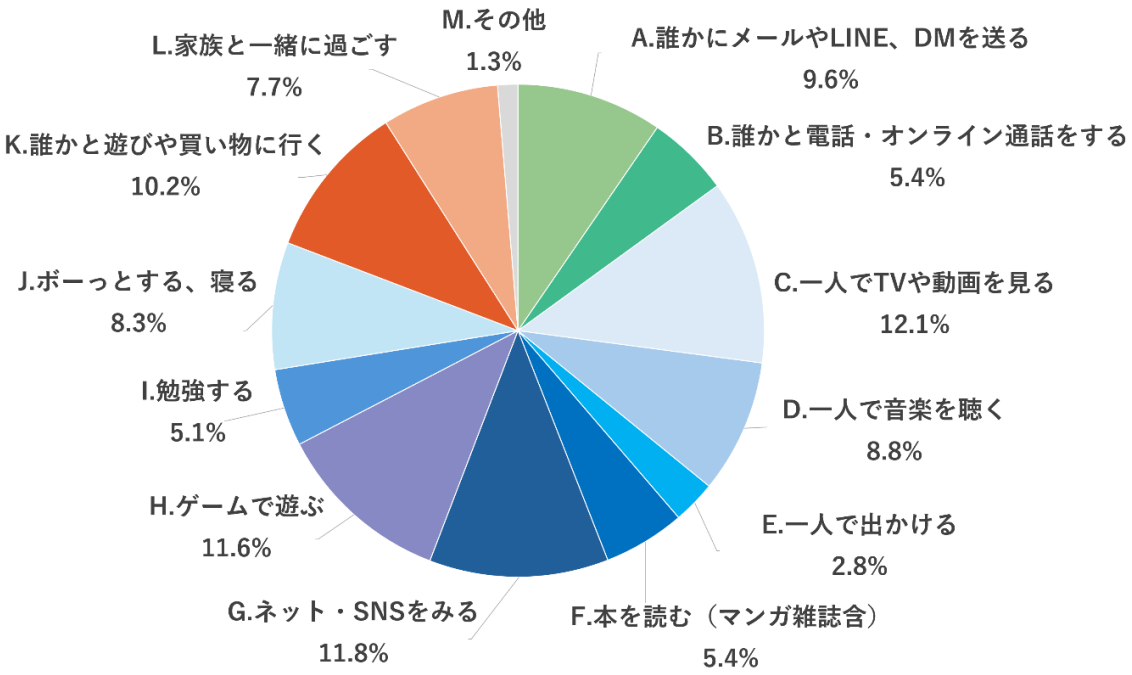
『暇なとき何をして過ごしていますか』アンケートから見えるもの

SKK では、2026 年に SKK 式クレペリン検査を受検した中学・高校生を対象に『暇なとき（放課後や休日などの自由時間）何をして過ごしていますか』というアンケート調査を実施しました。その結果、約 24,000 名から有効回答を得ることができました。その結果が以下のグラフ①です。

グラフ① 暇なとき（放課後や休日などの自由時間）何をして過ごしていますか



グラフ①を見て気づくことがあります。それが「A.誰かにメールや LINE、DM を送る」から「J.ボーっとする、寝る」までの合計 80.9%が直接人と会っていません。一人で過ごすか、スマートフォンなどの機器を介した“間接のコミュニケーション（疑似コミュニケーション）”を行っているのです。

グラフに緑で示した「A.誰かにメールや LINE、DM を送る」、「B.誰かと電話・オンライン通話をする」は一見するとコミュニケーションをとっているようですが、直接顔を合わせることをしていません。真のコミュニケーションをとるためには、人と人が向かい合って、言語のみならず、表情やしぐさ、雰囲気といった、非言語による微妙なやり取りを、五感に頼って行っていく必要があります。人はこの直接のコミュニケーションを通じて、周囲との間の取り方（程よい距離感や付き合い方）を学んでいきます。しかし、この方法は面倒くさかったり、煩わしかったり、時には厳しいことを言われるなど痛みを伴うこともあります。子どもたちは疑似コミュニケーションを選択することによってこの痛みを遠ざけ、自分を守っているのかもしれません。

ただ、疑似コミュニケーションは悪いことばかりではありません。気軽にリアルタイム・大人数でのやり取りができたり、文字として記録を残すことができたり、メリットの多い手法でもあるのです。

近年は、ビジネスの世界においても「タイパ（タイムパフォーマンス）」を重視し、仕事上のやり取りはもちろん、謝罪までメールやチャット、オンライン通話のみで済ませてしまう方もいるようです。平時の業務であれば「言った/言わない」を防ぎ、コミュニケーションエラーによるミスの削減も期待できます。しかし、テキストや画面越しでのやり取りだけでは微妙なニュアンスが伝わらず、相手に誤解を生じさせ、最悪の場合、関係が壊れてしまう心配もあります。

コミュニケーションツールは人づきあいの煩わしさを軽減し、スムーズな情報伝達をサポートしてくれますが、それらを使用するのはあくまでも「人」なのです。その便利さに頼る前に、面と向かってやり取りをする「生きたコミュニケーション力」が身についていなければ本末転倒となりかねません。AI が発展し、便利な世の中になってきたからこそ、積極的に直接のコミュニケーションをとっていく姿勢が求められているのではないでしょうか。

・許可なく別媒体への掲載や、アップロードはご遠慮ください。
・引用もしくは参考文献としての利用をご希望される場合は、お手数ですが
NPO 法人メンタルぷらす協会 Reforest 事務局までご連絡ください。
Copyright NPO 法人メンタルぷらす協会 Reforest