<><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><　コラム　><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><>

情報の過剰摂取に、疲れていませんか？

学生相談室　村上法子

起きてから寝るまでの間、私たちはどれだけの情報を受け取っているだろうか。今はインターネット環境にアクセスできれば、いつでも誰でも情報を得られる。このコラムもその１つだし、国境も、時間も関係ない。また、アプリによってはこれまでに見たページの傾向から、おすすめを通知してくれることもある。便利な世の中になった。

ところで、最近、奥歯の詰め物が取れた。生活リズムが変わって、かかりつけだった歯医者に通えなくなったため、新たに歯医者を探すことにした。少しインターネットで調べるだけで、たくさんの候補が出てくる。ウェブ検索は病院やお店などを探すのにはとても便利だ。しかし、比較できる情報がありすぎると、今度はその中から選ぶのが難しくなる。

これは『ジャムの法則』とよばれるもので、ざっくり説明すると、スーパーに数種類のジャムがある時、人は好きなものを選んで買うことができるが、20種類以上のジャムがあると選べなくなってしまう人が多くなる、というものだ。もちろん、「ジャムはアヲハタのイチゴ味一択！」という人もいるだろう。そういう人は自分の好きなものを貫いて欲しい。しかし、基準が曖昧な時にたくさんの選択肢があると、「もっと良い情報があるんじゃない？」「自分の選んだものが最善？」と不安が高まったり、選んだ後も「あっちの方がよかったかも…」と後悔してしまうことが増えたりし、幸福度が下がることもあるらしい。私も歯医者選びで、まんまとその罠にひっかかりそうになった。

その一方で、やはり関連する情報はたくさんあった方が、考える材料が増えて役に立つという側面もある。卒業論文やレポート作成で文献をたくさん調べることは大切だ。でも、目的が曖昧なまま、ただ闇雲に集めてしまうと、頭や心が情報でいっぱいになって、疲れてしまう。

本来ならば自分が使うために手に入れた情報に、自分が振り回されていないだろうか。日常的に「なんとなく…みんなもやってるから…」と、不要な情報を取り入れすぎていないだろうか？「いくら情報を仕入れても考えがまとまらない…」「頭の中がごちゃごちゃして疲れてしまった…」そんな時は、ちょっとスマホをおいて、目を瞑ってみて欲しい。あえて情報や選択肢を減らして、心の中に考えるスペースを作ってみると、案外自分の中で答えが見つかるかもしれない。頭の中がいっぱいで、ボーっとすることも難しくなってしまった…そんな場合は、いったん誰かと整理することも１つの方法。そんな時は、ぜひ学生相談室も利用してみてください。

<><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><><>