

# メールによるコミュニケーション

携帯電話に振り回されて、不健康になっていませんか？



電子メールによる、コミュニケーションのあり方が問題になる場合があります。いつでも、どこでもつながる携帯電話。その便利さが悪い方に働き、携帯電話に振り回されて、日常生活や友人関係、さらには体だけでなく心の健康にも影響が出るケースがでています。



ポイント

## 1 ケータイ依存症とは

ケータイ依存症とは、常に携帯電話のことが気になり、日常生活に支障が出る状態をいいます。特にメールをしすぎている人は、こんな状況に陥っていませんか？

- ① メールが届くと、すぐに返信しないといけないと思ってしまう。
- ② 食事中もかまわず携帯電話を操作してしまう。
- ③ 夜遅くまでメールのやり取りが終わらない。
- ④ 常に携帯電話を持ち歩いていなければ落ち着かない。

**誰からもメールが届かない日は、自分だけが取り残されているようで不安だと思ってしまうたら、それは依存症かもしれません？**

## 2 メールによるコミュニケーションの特徴とは

メールによるコミュニケーションは、誤解が生じやすいという特徴があります。直接会って話す場合と異なり相手の感情が伝わりにくいため、日常会話のように思ったままを書き込むと、相手に悪い印象を与えてしまったり、傷付けてしまう場合があります。

**書き込む前に相手の立場になって考え、会って話す以上に思いやりのあるコミュニケーションが必要になります。**

## 3 ケータイを賢く使いこなす方法とは

もともとメールは、パソコンを使って送受信していました。電話ほど急ぎの用事ではないが、伝えておきたい。だから、受け取る側も自分の都合のよい時間に、確認すればよかったのです。

これは、携帯の場合も同じです。だから、食事中でもメールの返信をすぐしなくてはいけないとか、3分以内に返信が来ないとイライラしたり「嫌われてるんじゃないか」と不安になったりする必要はないのです。

**相手の状況を考えたり、相手の気持ちに配慮したメールのやり取りが、大人の使い方です。**  
携帯電話は楽しくコミュニケーションするための道具、振り回されずに、正しく使いましょう。

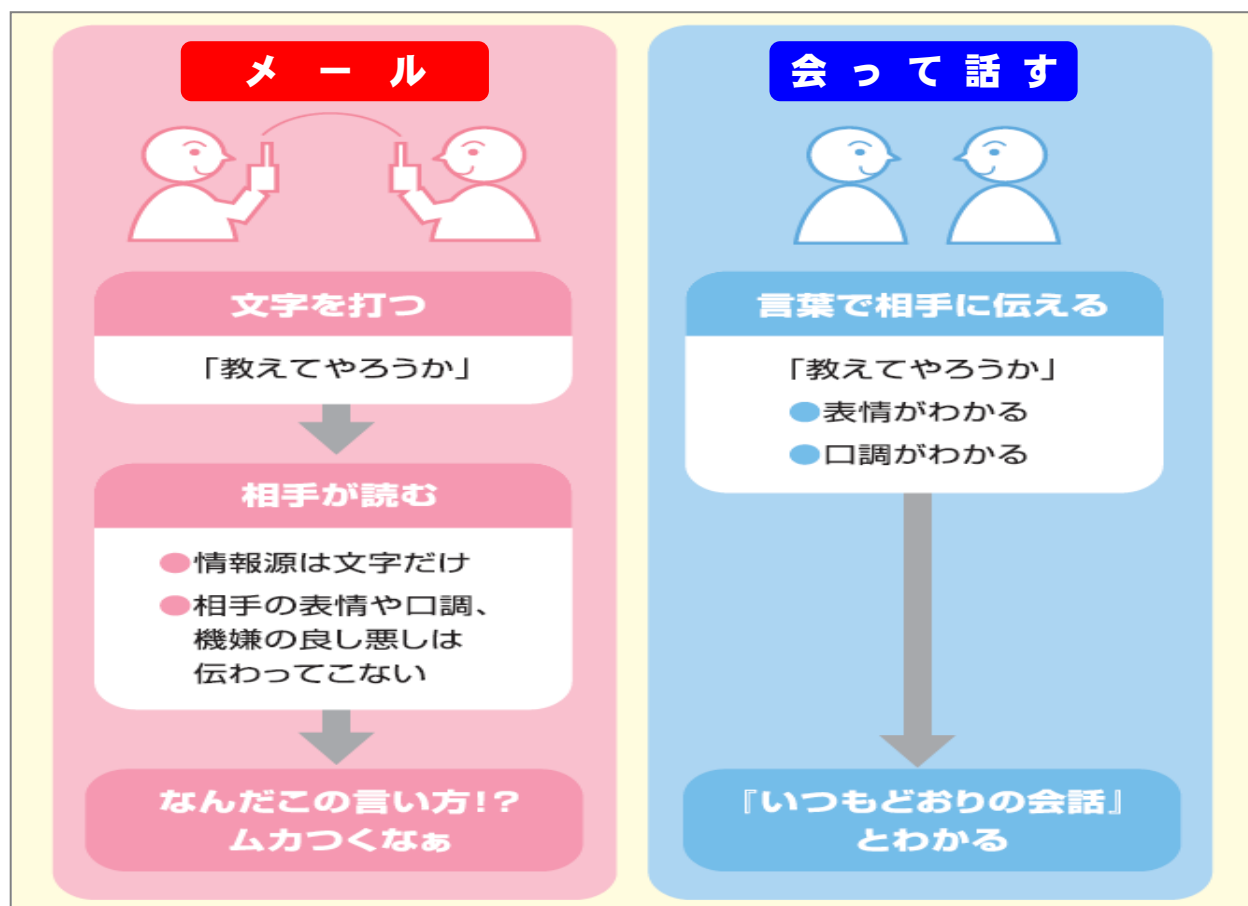
## メールによるコミュニケーション

## &lt;検証&gt;

## ● どこが違う？メールと直接会って話すこと！

メールでのコミュニケーションは、実際に会って話すことと、どんな違いがあるのだろうか？

(状況) 今日だされた宿題について、2人のやり取り



(モバイル社会研究所 みんなのケータイ2より)

直接会って話す時は違和感がなくても、文字にすると何となく悪い印象を与えてしまい、相手を怒らせたり傷付けてしまう場合があります。

会って話す場合は、表情や口調、雰囲気で気持ちを伝えることができます。しかし、情報が文字だけになると、意図したとおりに相手が受け止めてくれたり理解してくれるとは限りません。メールを送る際は、相手に誤解されないように、もう一度読み返して、言葉遣いは大丈夫か、言いたいことが伝わるかを確かめるようにしましょう。

※ メールはあくまでも、用件を伝えるための道具です。リアルタイムのコミュニケーションには向いていません。内容によっては、直接会って話をすることも心がけましょう

## &lt;参照&gt;

- モバイル社会研究所「みんなのケータイ2」<http://www.moba-ken.jp/activity/report/index.html>
- NTT「ケータイ安全教室」

[http://www.nttdocomo.co.jp/corporate/csr/social/educational/safety/manual\\_download/student.html](http://www.nttdocomo.co.jp/corporate/csr/social/educational/safety/manual_download/student.html)