

それって他人のスマホでしょ？



「自制が効きづらい年頃」であることを自覚しよう

思春期を迎える中学生は心身の成長が著しい時期です。脳の感情や衝動を抑える「前頭前野」が未発達であり、働きが完全ではありません。そのため攻撃性や支配欲、性への興味がコントロールできず、リスクを冒しやすくなります。だから実は、中学生が節度を持ってSNSと付き合うことは、大人よりも難しいのです。

実際、悪いと分かっているSNSいじめに加担したり、匿名であることをいいことにSNSで他人を攻撃したりする例が後を絶ちません。もちろん他人のスマホを勝手に使う、プライベートの情報を拡散するなどの行為は、いたずらを超えた犯罪です。自制が効かないことが言い訳にはなりません。絶対にしないようにしましょう。

仮にSNSで他人を攻撃して注目されたり、もてはやされたりすると、今度は脳がそれを「快感」と捉え、大人であっても歯止めが効かなくなってしまいます。自分の思うがまま他人の人権を侵害するモンスターになってしまう前に、成長期の脳はブレーキが効きづらいことを意識し、立ち止まって考える習慣をつけるようにしましょう。

