

## 強制デジタルデトックス？！

あれ、なぜ真っ暗？ 気が付けばスマホの画面が真っ暗になっている。先程まで使用できていたのに。充電切れ？ 急いで充電器に繋いでも変化なし。画面は真っ暗なままだ。おかしいな、一体どうなっているのだろう？ とりあえず、このまま充電は続けよう。そう思って数時間が経過した。だが、画面は真っ暗なままだ。原因は充電切れではなさそうだ。急に焦りだす。え？ どうすればいいの？ パソコンを使い、復旧方法を調べる。SIMカードを入れ直してみるが状況変わらず。スマホが壊れたのだ……。こうして私は自分の意思とは関係なく強制的に4日間のデジタルデトックスをすることとなる。



現代社会ではスマホが生活必需品とみなされており、求職活動やケースワーカーとの連絡に必要であるため、生活保護受給者においてもスマホの所持が認められている。そんな「健康で文化的な最低限度の生活を営む権利」をスマホの故障で失った。スマホが利用できない不便さといったらない。スーパー・マーケットの割引クーポンも公共交通機関の切符もコンビニの買い物の支払いもライブのチケットも全てスマホ。生活のあらゆることがスマホで成り立っている。私はLINEをスマホのみで使用していた為、人と連絡が取れない。昨今は電話番号を知らない知り合いだらけである。LINEは他の媒体でログインしてもスマホで認証しない限りは、使用不可。他の媒体でもログインしておくのだったと思ったが、後悔先に立たずであった。



「スマホ」とは「スマートフォン」の略語で、「賢い（smart）電話（phone）」という意味である。パソコン並みの機能を持つ高性能な携帯電話で、音声通話だけでなく、インターネット接続、アプリのインストール、写真撮影、音楽再生など、多種多様なことができる。2007年発売のスマートフォンが直感的なタッチ操作とアプリケーションの利用が可能な携帯電話の形を確立した。それから約20年。便利さに慣れると、昔の生活には戻れない。電子機器なので今回のような予期せぬ故障は今後も起こりうる。その様な時に備えて大事なものは複数の媒体で保存する、紙にアウトプットする等、日頃からの危機管理が必要だと強く実感した。

修理のためスマホの販売店へ駆け込んだが、内部でショートしているためその場では直らず、修理日数・金額ともにかかることになった。そのため、買い替えをすることにした。だが、新機種発売から間がなかつたため在庫が無く、翌日から店舗の開店前に並ぶことになった。運よく1日目で手に入れることができた。販売店舗開店時間には、新機種販売のニュースでよく見る花道をつくる店員が拍手で迎えてくれる光景がそこにあり、初日だけじゃないんだ！という新たな発見があった。



ともあれ、自らの意志でないデジタルデトックスは私にはストレス爆増であった。

(スマホの初めての故障でうろたえた司書)

\*デジタルデトックスとは、スマホやタブレット、パソコンなどのデジタル機器と意識的に距離を取り、心身の疲労やストレスを軽減しようという試みのこと。