

メールとインターネットについて思うこと

保健管理センター 所長 佐々木 大 輔

sasa@cc.hirosaki-u.ac.jp

私と大型コンピュータとの関わりは、附属病院にコンピュータを導入するときの機種選定委員に選ばれたときからであります。当時はコンピュータ社会の幕開けが終わり、コンピュータによる言葉を聞きました。未だコンピュータを用いたユートピアを作るのは遠い未来のこのようです。またその頃は、情報量が溢れたらどんどんハードの容量を大きい大型コンピュータに変えていけばよいとも聞きました。コンピュータの風体はあまり変わりなく、容量の大きいものができるとの予測でした。今や、大型コンピュータの時代を通りすぎて、パソコン全盛の様相です。本学でも ATM ネットワークが整備され、メールによって情報が気軽に交換できますし、インターネットから大量の情報を得ることができます。私も大いに活用していますが、ついこのあいだは、メールを貯めすぎてパンクする事態まで引き起こしてしまいました。というのは、全国の大学、国立も私立も含めてですが、保健管理を担当する教官、カウンセラー、看護婦さんなどでネットワークを作っているのと、心療内科学会の広報委員長を務めており、様々な問い合わせがありますので、毎日のようにメールがとどきます。少し長い間の出張やメールをみるのをサボっているとたちまちメールがたまってしまう。ところが時に、メールを読んでやり取りしていると、こちらの意図とは違った反応が返ってくることがあります。誹謗中傷に近い内容を送りつけてくる人もいたりして、メンタルヘル스에悪いことこの上なしのことがあります。学内のメールでこのようなこと（アカデミック・ハラスメント、アカハラと呼んでいる人もいます）があつて大変苦労したという他大学のカウンセラーの話や、メールで心理相談に応じていたらコンピュータの前から離れられなくなったといったことも聞きます。心理療法の一つに認知療法があります。認知療法の本を読むたびにコンピュータのマニュアルを読んでいるような錯覚にとらわれます。確かに、コンピュータのソフトは人の脳が作り上げたものですから、人の思考過程を反映しているのでしょう。最近、哲学的思考過程に基づくソフトの開発もなされていると聞きますのでそのうち三太郎の日記を読んでいるようなマニュアルが出現するかと思っています。その、認知療法ではあなたが今、暗く沈んで抑うつにあるのは、あなたが見ている情景（ディスプレイ）が暗くなる自動思考（コマンド）を選んだからといった説明があります。メールを読んで、気分が暗くなったりいらいらしたりするのは困ります。情報は量の恐怖もありますが、質の問題もあるわけで、通信の秘密もさることながら、情報操作、情報閲覧などの怖い話になっても困るのですが、倫理面の検討も必要ではないかと思えます。しかし、所詮器械は使う人のありようでしょうし、メールで心理ゲーム（交流分析でいうところのゲーム、いやな気分で終わる人と人との交流）をしても実りはないのですから、本学の総合情報処理もメンタルヘルスによい、楽しく有益な方向で使われることを期待します。