

■ 「スマホやめます」 ■

「ミス東大 2019」でグランプリを受賞し、タレント業にも挑戦している上田彩瑛^{あさひ}さんは、2019 年 3 月に東京大学の中でも最難関と言われる理科Ⅲ類(医学部)に現役合格した。

高 1 の秋、インフルエンザの予防接種を受けた直後に倒れて意識をなくした。すぐに良くなるはなったが、自分の身体に何が起きたのか分からない。それが悔しくて、不安だった。人体の仕組みを勉強すれば、自分と同じように体の不調に不安を抱えている人たちの悩みを取り除けるのではないか。そう思い、医師を目指した。

塾に通い始めると、周囲に東大を志望する人が多く、調べてみた。すると、他大学よりも一般教養を学ぶ時間が長く、医学以外にも好きな数学を学ぶ時間があると思った。高 2 になってから、理科Ⅲ類を志望校に決めた。

高 2 の冬頃、勉強に集中するため、「SNS 断ち」を決行した。アプリは全て消し、「SNS を見たら落ちる」と自己暗示をかけた。受験が終われば、好きなだけできる。そう考えれば、苦にならなかった。3 月の合格後、久しぶりにログインをしたら、知らない機能がたくさんあって驚いた。

TV のクイズ番組『東大王』のレギュラーだった鈴木光さんは、2017 年に東京大学文科Ⅰ類に進学した。

高 1 の時に、弁護士に会う機会があった。その人は条約の制定や食品の輸出入に携わっていた。仕事の内容に憧れ、弁護士になりたいと思った。法学を学ぶ上で、立法の過程に携わっている教員が多く在籍していること、多様な分野を取り扱っていることから、東大に決め、推薦入試と一般入試の両方に挑戦することにした。

彼女も受験のため SNS を絶った。高 3 の秋にスマホ自体を解約。いきなり音信不通になったと思われないように、解約前に「スマホをやめます」と書いた画像を LINE の画面にした。タブレット端末はリサイクルショップで売り払った。

最初は辛く感じたが、次第に慣れた。スマホにエネルギーを割かなくていいので、心理的に楽な部分もあった。受験が終わってから、クラスの LINE グループに戻れたので、特に不便なことはなかったという。

来週火曜から中間試験が始まる。手元の通信端末に集中を掻き乱されてはいまいか。「賢者の利器」か、それとも「愚者の時間浪費具」か。冷静に考えてマイナスなら、個人的な SNS を一時的に絶つ勇気があってもいい。やり方は、各自の裁量。次々と夢を叶えていく 2 人のスマホコントロール術のキツパリさが参考になると思うのだが。