「私が自宅でピアノ教室をしていることを伝えると、クチコミで生徒集めに協力するとか、いかにも親切そうな印象でした。子ども会のバザーや通学路の防犯活動を話題にしたこともあります」

ところが次第に、男性の話がおかしな方向へと進んでいく。過去の経歴を延々自慢したかと思うと、彼女の私生活を根掘り葉掘り聞き出そうとする。ついには、「ピアノの先生だから、エッチな指使いもうまいでしょう」などと、卑猥なことを言ってくるようになった。

「ブロック（相手のメッセージを拒否）したくても家が近所だし、変に逆ギレされたら怖い。主人やママ友に相談するともっと込み入った話になりそうで、どうすればいいかわかりません」

スマホに限ったことではないがインターネットを介したコミュニケーションでは、互いの表情や仕草、声色がわからない。微妙なニュアンスを伝えたり、相手との距離感を測ることがむずかしく、真意とは違った解釈をされることもある。何気なく投稿したコメントに誹謗中傷が殺到して収拾がつかなくなることを「炎上」と言うが、ＳＮＳでは誰しも注意が必要だ。

〝先生〟も高齢者がいい

では、高齢者はＳＮＳでどんなことに注意すればいいだろうか。

「ＳＮＳでの交流にはルールとマナー、それに実践的な練習が大切です。高齢者は、お互いに気持ちがわかる同年代の人から教えてもらい、知識に加えてリアル（現実生活）での仲間づくりをしたほうがいい」

こう語るのは、「新老人の会」・ＳＳＡ代表の牧壮（たけし）さんだ。今年八十歳の牧さんは月に一度、高齢者を対象にしたフェイスブック教室を開催する。費用はワンコインの五百円、教室が終わったあとは参加者同士で食事をするなど、気軽で有益な場になるよう努めている。

「二〇一二年から始めたのですが、最初の勉強会に九十歳の女性が三人来ました。高齢になっても新しいことに意欲を持つ人はたくさんいる。ただ、やり方がわからなかったり、身近に相談できる人がいないから踏み出せないだけです。高齢者にとって安心安全な仕組みを作れば、ＳＮＳは日々の生活を充実させますよ」

牧さんは「新老人の会」の会員制フェイスブックも運営、およそ五百人の登録者がいる。個人プロフィールの共有は会員に限定し、不適切なコメントは管理者権限で削除するなどの利用規約を定めた。政治や宗教の話題、極端な自慢や個人への中傷

を防ぎ、ルールとマナーに則れば「ＳＮＳは決して怖くない」と強調する。

大手ＩＴ企業のＤｅＮＡは、中高年を対象にしたＳＮＳ「趣味人（しゅみーと）倶楽部」を運営している。会員総数三十二万人という国内最大級の中高年向け交流サイトで、キャッチコピーは「趣味でつながる、仲間ができる、大人世代のＳＮＳ」。旅行やスポーツなど趣味を話題に意見を交換しており、「六十代、七十代年齢層の集い」、「五十代～九十代の女性限定」など豊富なコミュニティがあるのも特徴だ。

主体的に練習を重ね、高齢者同士で助け合いながらネットやスマホを活用できれば、日々の生活が充実することは確かだろう。

反面、加齢による体力や気力の低下、心身の不調を抱える人も少なくない。神奈川県内の介護事業所職員（56）は、生活支援や介助を行う高齢者のスマホ利用を不安視する。

「認知症の方が同じ機種を何台も購入したり、うまく使えないストレスから床にスマホを叩きつけたこともありました。身体機能が衰えると、家の中での『ながらスマホ』も危ないです。着替えながらメール受信に対応しようとして転倒、足や腕を骨折する。料理中にスマホでレシピを見ていたら、服にガス火が引火してひどいヤケドを負った人もいます」

誰しも年齢を重ねるにつれ、咄嗟の行動が取りにくくなる。何かに気を取られて、ほかのことを忘れてしまったりする。スーパーや病院などの外出先にスマホを置き忘れると、他人に不正使用されたり、アドレス帳から個人情報が抜き取られる恐れもある。

体力や認知機能が低下した人のスマホ利用は危ないと思われるかもしれないが、前出のＳＳＡ代表・牧さんは「認知症の人にもぜひスマホやタブレットを使ってほしい」と話す。

「新老人の会のフェイスブックには、認知症の会員も参加しています。認知症になるとできないことは増えるでしょうが、スマホやタブレットがあれば、できなくなったことを補えるのです。文字が書けなくなったら、スマホのメモアプリと音声

醸造元 三和酒類株式会社 大分県宇佐市山本・虚空蔵寺丁
■ http://www.iichiko.co.jp TEL 〇九七八（三二）一四三二
飲酒は20歳を過ぎてから。お酒はおいしく適量を。
妊娠中・授乳期の飲酒には気をつけましょう。