



2024年10月28日 No.7

天王寺川中学校 保健室

つな 繋がりが負担になる“SNS疲れ” つか

こんなことはありませんか??

自分の知らないところで友達同士の楽しそうな交流を見て、その輪には入れていないことに傷ついた。

位置情報でみんなが遊んでいることを知り、仲間はずれにされていると思った。



きどく
既読無視をされた。

SNSは、いつでも友達と繋がることができる便利なツールですが、その使い方には注意が必要です。

友達の投稿と^{とうこう}比較して自信をなくしたり、自分の投稿に反応が少ないことが気になったりしてストレスを感じると、心身が不調になることがあります、その状態を“SNS疲れ”といいます。本来知らなくてもいいような「誰と誰が・今どこで・何をしている」というような情報まで^{だれ}見えてしまうのも、即時性の高いSNSの特徴のひとつです。また、SNSが気になって深夜まで利用していると、睡眠不足にも^{すいみん}繋がり体調を崩しやすくなります。SNSを利用する際には、周囲に^ふ振り回されないように、ルールを決めて自分なりのペースで楽しみましょう。

“SNS疲れ”の対処方法



① SNS利用のルールを決める。

例) 使う時間を決めて、その時間以外は見ないようにする。

電源をオフにする、または保護者に預けるのもいいですね。

② SNS以外で夢中になれるものを見つける。

例) ランニングや筋トレなどの運動をする。

読書をする。

勉強をする。

