



SNSに疲れていませんか？

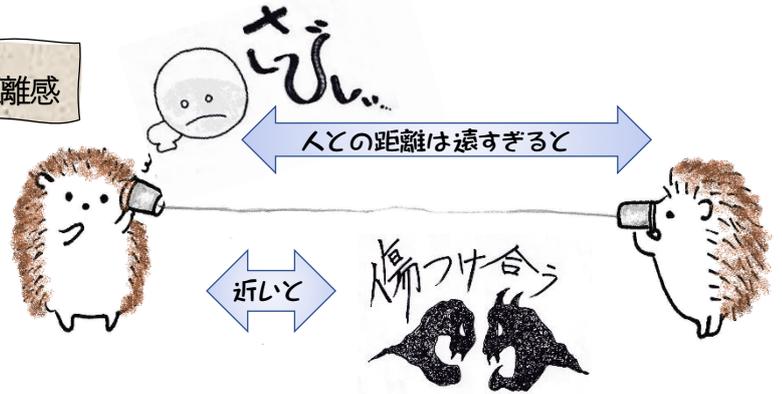
コロナ禍で思うように友だちと会えない…。そんな中で、Twitter、LINE、InstagramといったSNSは、友だちとの繋がりを感じられる便利なツールです。しかし一方で、心理的距離が近くなりすぎたり、相手に真意が伝わらずに関係がこじれてしまったり、「既読無視」に不安になるなど、SNSに翻弄されることがあります。SNSに関する調査では、「SNS疲れの経験がある」と答えた人は42.7%。最も多かった20代女性では65.0%にのぼります。多くの人が感じている「SNS疲れ」をそのままにしていると、「脳疲労」や「うつ病」の原因になります。

「ヤマアラシのジレンマ」

寒い所に生息するヤマアラシは、暖め合うために身体を寄せ合おうとします。しかし、近づきすぎると、お互いの針で傷つけあってしまいます。適度な距離感が大切なのです。

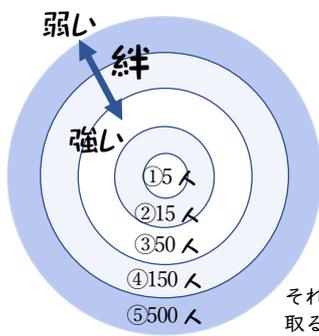
適度な距離感

適度な距離感



大切な人とだけつながる

人は同時に繋がれる人数は限られています。あなたの友だちや知り合いを親しい順に10人思い出してみましょう。その人たちは「強い絆」で結ばれた人達であり、上位3人は「親友」といえる大切な人達です。例えばあなたがLINEで20人以上の人と繋がって毎日やり取りしているなら、人の脳のキャパシティを超えているため、「SNS疲れ」が起きるのは当然です。



人間関係の8つのタイプ別 つながれる人数
① 5人：親友、相談相手
② 15人：癒し手
③ 50人：仲間、協力者
④ 150人：遊び仲間、情報源
⑤ 500人：知り合い

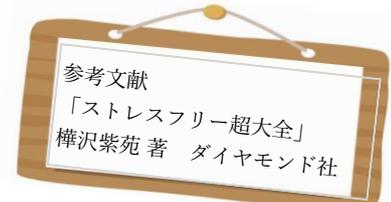
親しい10人に入らなかった人は、それなりの頻度でコミュニケーションを取るようし、親しい人との時間を大切にしましょう。

SNSの疲れやすさチェック

あなたは「SNSに疲れやすい人」「SNSで疲れにくい人」どちらでしょう？ 下の表でチェックしてみましょう。

SNSに疲れやすい人	SNSに疲れにくい人
誰とでも繋がる	大切な人とだけ繋がる
暇さえあればSNSをチェック	決まった時間にSNSをチェック
SNSのコミュニケーションを重視	リアルなコミュニケーションを重視
使用しているSNSが多い	特定のSNSに集中させている
すぐに返信	大事な返信は早く、他はそれなりに返信
義務感でやっている	道具として活用
メッセージが長い	メッセージが簡潔、明快

「SNSに疲れやすい人」により多く当てはまる場合、疲れ切ってしまう前に、SNSの使い方・関わり方を改めることをお勧めします。



SNSとの上手なつき合い方

- ① SNSは2つ以下に絞る 自分が重点的に使うSNS以外は、スマホからアプリを削除するののも一つの方法です。
- ② SNSを見る時間を決める 「SNSをチェックする時間を決める」「電車に乗っている間は読書をする」だけでもSNSの利用時間は大きく減少します。
- ③ 承認を求め過ぎない 「いいね！」がつくと、承認欲求が満たされて楽しくなることがあります。承認欲求は取り組みへの意欲を高めますので、悪い事ばかりではありませんが、行動はエスカレートしがちです。現実世界の「リアル」が希薄にならざるを得ない中ではありますが、承認欲求に踊らされないで、「リアル」を大切にしつつ、SNSを「リアルなコミュニケーションを補完するツール」として上手く活用して、「SNS疲れ」に陥らないようにしましょう。

[こころの相談室予約方法] 1. ポータルサイト: <http://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>
2. 電話：深草・大宮・瀬田 こころの相談室総合受付 (075) 645-5777 (9:00~16:45)