

# ほけん通信。

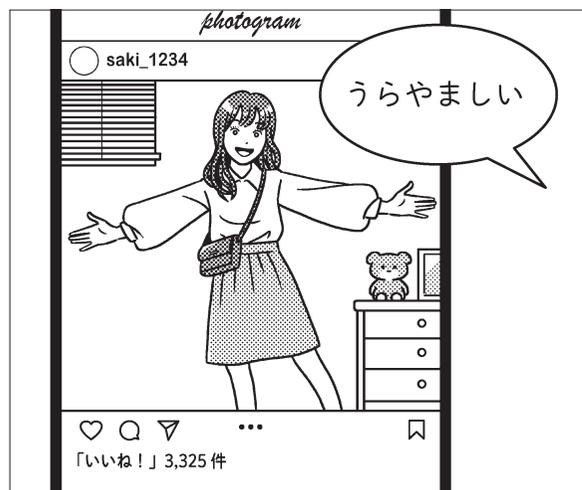
学校 年 月 日発行

## スマホが手放せなくなる“SNS疲れ”

指導 京都女子大学 現代社会学部 現代社会学科 教授 正木 大貴 先生

SNSを利用している人も多いと思いますが、その使い方には注意が必要です。SNSが気になる過ぎて負担を感じる“SNS疲れ”から、心身が不調になってしまう人がいるからです。SNSは便利なツールですが、自分なりのペースで上手に付き合みましょう。

### SNS疲れの例



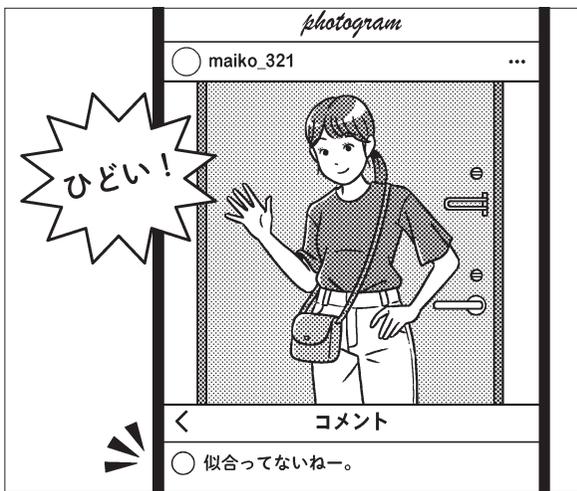
他人の充実した投稿を見て自信を失う。



すぐに返信をしないと、プレッシャーを感じる。



自分の投稿に反応が少なくて落ち込む。



ネガティブなことを書かれて嫌な気持ちになる。

### SNSが気になり、心身が不調になることも

SNSの利用は便利で楽しい面もありますが、心身に悪影響を及ぼすこともあります。SNS上での友だちの投稿を目にすることで、自分以外の人たちは幸せで充実していると、ゆがんだ認識を持ち、ストレスを感じることもあるからです。こうしたSNS疲れから、自分を否定的に見ることが続くと、うつ病や不眠などの心身の不調につながってしまうことがあります。



### SNSと上手に付き合うために

#### ● スマホでSNSの利用時間を確認してみる

SNSをやり過ぎていると感じたら、スマホでアプリごとの利用時間を確認する機能（スクリーンタイム）を使ってみましょう。たとえば、1日にスマホを6時間利用したとき、その内訳を確認すると、SNS4時間、動画1時間、ゲーム1時間などわかります。この場合、SNSの利用時間が長いことにあらためて気づくことができます。

例：1日の利用時間 6時間		
SNS	動画	ゲーム
4時間	1時間	1時間

#### ● SNSを利用する時間を減らしてみる

SNS疲れを感じている人は、SNSを利用する時間を少しずつ減らしてみましょう。たとえば、「SNSの利用は夜10時まで」と決めて、10時以降はいっさい見ず、電源もオフにします。また、休みの日などに1日中SNSを見ない日を設定してみるのもいいでしょう。

SNSの利用時間を減らすことで、自分が自由に使える時間が増え、心身ともにリラックスすることができます。また、SNS以外で夢中になれるもの、たとえば読書や音楽、料理、スポーツなどの趣味の時間を充実させてみましょう。

