



「SNS疲れ」とは

「SNS疲れ」とは、簡単に言うと SNS を利用することでネガティブな感情を経験したり、SNS で他者とコミュニケーションをとるときに独特の気遣いを求められたりして、精神的・身体的な疲れを感じてしまうことです。

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見えてしまうのが、即時性の高い SNS の特徴の一つです。自分が知らないところで友達同士の楽しそうな交流を目のあたりにしてしまうことで、その輪に入れていないことに傷つくこともあります。

また、LINE で「既読」をつけると、なるべく早く返信をしないとイケないという空気があって、それに義務を感じることもあります。「既読無視」をされることで不満をもつこともあれば、自ら「既読無視」をしてしまうことで、相手の気分を害してしまったのではないかと懸念することもあります。

「SNS疲れ」は SNS の利用自体に疲れるというより、SNS を介した人間関係にフラストレーションを感じているのでしょう。「SNS疲れ」を起こさないためには利用を減らすのが一番！とはいえ、そうもいかないことが多いでしょう。

それならば、その疲れは仕方ないものとしてある程度受け入れ、自分の感情を発散する時間や方法を確保する事が得策かも。自分ひとりの楽しみを追求してみてはいかがでしょうか。


出典 ～高校保健ニュース 少年写真新聞社 9月18日号

京都女子大学 現代社会学部 現代社会学科 正木大貴教授～

スクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10:00～16:45）

11/1（金） 11/8（金） 11/22（金） 11/26（火）



 電話による相談もできます。教育相談室直通の電話（青年期の探究の最後のページに記載しています）を利用してください。