

SNS にちょっと疲れたときに・・・

“SNS 疲れ” していませんか？

- 自分の投稿への反応(いいね、コメント、DM やその通知の数)で一喜一憂する。
- 友だちの投稿には何か反応しないといけないと思っている。
- キラキラしている人たちの投稿に嫉妬する。
- 友だちと自分を比較してしんどくなる。
- 気づいたらネトスト(ネットストーカー)をしてしまう。
- SNS 映えを意識したり、内容を盛った投稿をしがちである。

いくつか当てはまった人は“SNS 疲れ”しているかもしれません。そのまま“SNS 疲れ”の状態でいると、精神的にしんどくなって体調を崩したり、対人関係がギクシャクしたり、不都合なことが出てくる可能性があります。今回はそんなときの対処法をお伝えします。

- ① SNS を義務にしない！
→投稿には必ずコメントしなければ『ならない』、すぐに確認しないと『いけない』など、must にしないことが大切です。
- ② 自分の中でルールをつくる！
→スマホを長時間使用しているとブルーライトの影響で眼精疲労や睡眠不足、肩こりなど様々な影響がでる可能性があります。時間や回数を決めたり、通知を減らすなどスマホの使用時間を減らしてみてもいいかもしれません。
- ③ 周りに SNS 疲れを宣言する！
→自ら疲れているから確認が遅くなると宣言することで、返事の有無や速さでの対人関係のトラブルを減らすことができます。

学生相談室は、春休みも開室しています。

気軽に相談に来てくださいね。

開室時間：10:00～17:00

(2/7【月】～ 3/31【木】は 10:00～14:00)

相談予約・連絡先：保健室 078-591-3790 (対面相談)

hokensitu@kobe-shinwa.ac.jp

(ZOOM 相談：相談日の 2 日前までに連絡してください)

*今後の状況によって変更される場合があります