

# 「SNS疲れ」について

自分の日常生活の様子を投稿したり、他の利用者とコミュニケーションをとったり、気になる情報を集めたりと、さまざまな楽しみ方があるSNS。子どもたちにとっても、欠かせないツールとなっています。

しかし、SNSでの人とのつながりに疲れて、SNSを利用することが負担になってしまう「SNS疲れ」になっている子どもたちも多くいるようです。

## 「SNS疲れ」とはどのようなものか

「SNS疲れ」とは具体的にどのようなものなのか、ここでは代表的なものを二つ紹介します。

**SNSでの友だちの数や、自分の投稿に対するコメント数・「いいね(※)」の数を必要以上に気にしてしまう**

なんで最近みんな「いいね」をしてくれないの!?



SNSでは、友だちの数や、自分の投稿に対するコメント数・「いいね」の数が数値として表示されます。

これらの数を他人からの評価の指標だと考えている子どもたちもあり、自分の投稿と他の利用者の投稿に寄せられたコメント数や「いいね」の数を比較して落ち込んだり、もっと「いいね」がもらえる投稿をしないと、とプレッシャーを感じたりしてしまうことがあるのです。

**他の利用者の投稿を見て、嫉妬したり、イライラしたりしてしまう**

みんな楽しそうだな……僕なんてずっと遊びに行っていないのに



SNSを利用していると、さまざまな利用者の投稿が目に入ってきます。中には、楽しかったことや思い出に残ったことなどを投稿している人も多くおり、そうした投稿を目にして、自分の生活と比べ嫉妬してしまうことがあるのです。

また、友だちの投稿を見て、自分が遊びに誘われていなかったことを知り、ショックを受けてしまうなどといったケースもあります。

※「いいね」とは……SNSの利用者が、気に入った投稿などに対してボタンを押して共感を伝える機能。「いいね」された数は数値として表示され、他の利用者からも見ることが可能。

SNSではたくさんの人たちと気軽につながることができますが、そのつながりがストレスになってしまうこともあります。

SNSはあくまでコミュニケーションツールの一つだということを意識し、他の利用者の投稿や、友だちの数、コメント数、「いいね」の数などに振りまわされずに、自分のペースで楽しんでSNSを利用するよう、子どもたちに指導していくことが大切です。