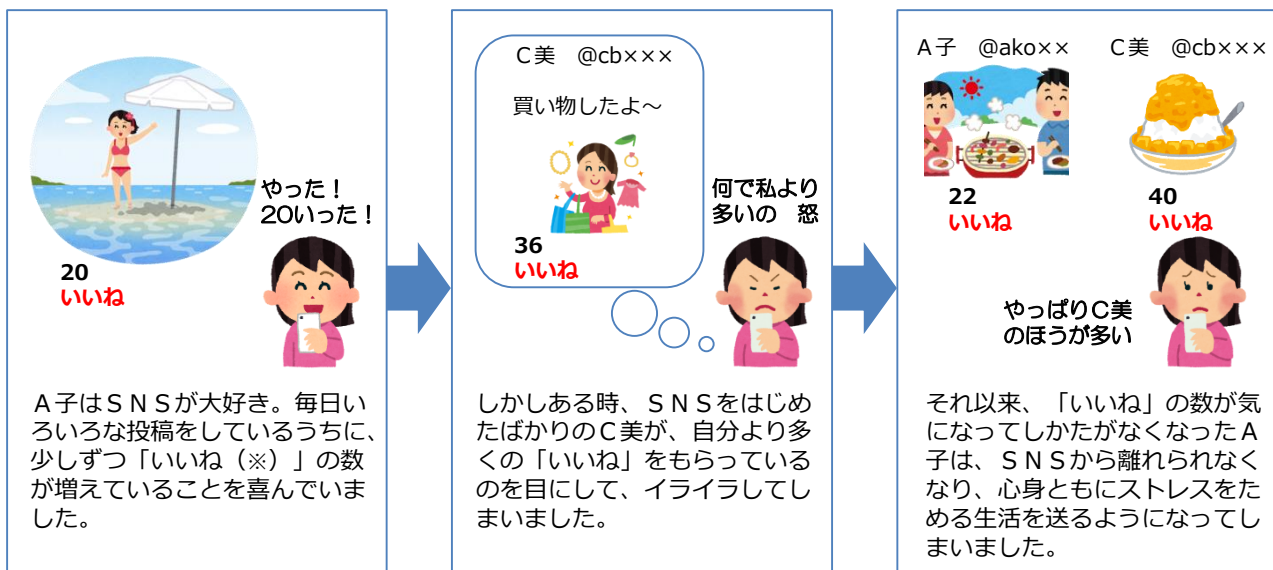


SNS疲れする子どもたち

最近「SNS疲れ」という言葉をよく見かけるようになりました。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状態のことをネットの世界で言っています。SNSの普及が進む一方で、「SNS疲れ」を感じている人は少なくなく、見逃せない問題となっています。

SNS疲れの実態と原因

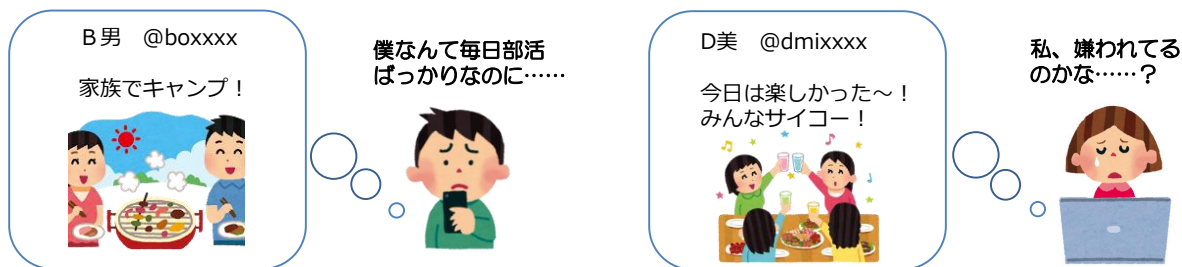
では、「SNS疲れ」とは具体的にどういったもので、その原因は何なのでしょう。SNSを利用している子どもを例にあげて説明してみたいと思います。



※ 「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。

このように、SNSでの自分の投稿に対する他人の反応や他の利用者の投稿などを必要以上に気にして、ストレスを感じるようになった状態を、「SNS疲れ」といいます。SNSでは常に人とつながっており、頻繁にさまざまな情報が飛び込んでくるため、こうした症状がおきやすいのです。

「SNS疲れ」になる原因としては、ほかにも、「他の利用者の楽しそうな投稿を見て嫉妬してしまう」「友達の投稿で、自分が遊びに誘われていなかったことを知って傷つく」などがあげられます。



いろいろな人と気軽につながることができる反面、そのつながりがストレスになることもあるSNS。利用するにあたっては、あくまでコミュニケーションツールの一つである、という認識を持って、SNSにふりまわされないよう注意することが大切です。