

「SNS疲れ」する子どもたち

SNSは多くの子どもたちの生活に浸透しています。しかし、SNSでは常に人とつながっているため、その利用が負担になってしまう「SNS疲れ」を感じている子どもたちも少なくないようです。

「SNS疲れ」とは具体的にどのようなもの？

◆SNSでの友だちの数や、コメント数、「いいね(※)」の数を必要以上に気にしてしまう

SNSでは友だちの数や、投稿に対するコメント数、「いいね」の数がすべて可視化されます。そのため、他の利用者の投稿よりもコメント数が少ないことに落ち込んだり、友だちの数が減ったことにショックを受けたりして、ストレスをためてしまうことがあります。

※「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。



なんで誰も「いいね」もコメントもしてくれないの？

◆他の利用者の楽しそうな投稿を見て、嫉妬してしまう

SNSを使っていると、さまざまな利用者の楽しそうな日常の様子が目に入ってきます。もちろんそれらの中には、見映えがするように操作された投稿もたくさんあるのですが、他人のそのような投稿を見て、「なんで自分の生活はこんなふうに充実していないんだろう」と嫉妬してしまう人もいます。



みんな楽しそうでいいなあ……

◆SNSが気になって、1日に何度もチェックしてしまう

自分の投稿に対する周りの反応が気になったり、友だちの投稿に必ず「いいね」やコメントをしないといけないとプレッシャーを感じたりして、頻繁にSNSをチェックするのが習慣になっているという人もめずらしくありません。



SNSはあくまで自分が楽しむためのツールです。以下の3点を意識して、自分のペースで使うよう、子どもたちに指導してください。

- ◆SNSでの友だちの数や、コメント数、「いいね」の数は、他人からの評価の指標ではありません。
- ◆SNS上に投稿されている場面は、その利用者の日常の一部です。楽しそうに見えても、見映えがするように操作されているものもたくさんあります。
- ◆仲がいい友だちだからといって、すべての投稿に「いいね」やコメントをしなくてもはいけないわけではありません。