

SNS疲れ になっていませんか？

“Twitter でつぶやいても、友達の投稿よりいいねの数が少なくて悔しくなる”

“Instagram のフォロワーが一人でも減ると落ち込んで眠れない” など、経験したことはありませんか？

毎日 SNS のことを気にして一日に何度も確認してしまい、疲れることはありませんか？

上記のように、SNS が精神的・肉体的に疲れる原因になってしまっていることを「**SNS 疲れ**」と言います。

以下は、“**SNS 疲れしやすい人**” と “**SNS 疲れになりにくい人**”の違いです。

		SNS 疲れしやすい人	SNS 疲れしやすい人
		なんで A ちゃんばかり。。 OOのチケット買うの すごく大変だったのにな。。	
		そんなこと気にしても仕方ないか！ あ、雑誌買ったのに忘れてた！ 忘れないうちに読まなきゃ♪	
 Twitter に写真あげたのに、私より A ちゃんのほうがいいねの数多いなあ			

		SNS 疲れしやすい人	SNS 疲れしやすい人
	1 時間前に LINE したのに まだ既読にならない！ なんで既読にならないんだ？	まだ既読つかない。 僕、何か悪いことしたかな？ 嫌われてたらどうしよう。。	
		そのうち返事来るだろ。 返事待つだけだと暇だし サッカーの練習でもしておこう♪	

SNS に気を取られてしまう人は、**SNS 疲れしやすい人**になってしまいます。SNS 疲れしないために、以下を実践してみましょう。

- ☐ SNS の利用時間をコントロールする (例：SNS を見るのは一日 2 時間だけ、夜 21 時以降は SNS を見ない など)
- ☐ 自分の中でルールを決める (例：SNS を見る時間と同じ時間勉強する、SNS を見た後は必ず 1 時間筋トレする など)
- ☐ SNS 以外に打ち込めるものを見つける (例：読書、ジョギング、お菓子作り など)

SNS と上手に付き合っていくためにも、過度な SNS 利用に注意し、どうしても気になってしまう時は、SNS の通知を全部オフにしたり、思い切って SNS のアカウントを消してみたり、お家の人や先生など大人に相談しましょう。