



飲み込まれていませんか？ ～“SNS依存症”の恐ろしさ～



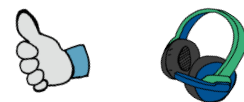
？ あなたは「SNS」のない生活、我慢できますか？



「LINE」「Instagram」「Twitter」「YouTube」「オンラインゲーム」など、身近にあるたくさんのSNS。一度SNSにはまると、数時間のスマホ離れも我慢できないほど、SNSに生活を支配されてしまいます…。夏休み中はスマホを触る時間が増えます。依存気味なSNSの使い方をしていると、あなたの身体と心にさまざまな影響がでてしまい、取り返しのつかない事になってしまう可能性も…。SNSへの依存度をチェックし、“SNS依存症”になることの危険性について一緒に学びましょう。

あなたはいくつ当てはまる？ SNS依存度チェック!

- ☐ 朝起きたらまず、SNSをチェックする
- ☐ SNSのネタになりそうなものは、とりあえず何でも写真に撮る
- ☐ SNSのアカウントを複数もっている
- ☐ 知人の動向や人間関係が気になり投稿を追ってしまう
- ☐ 寝る直前までSNSをチェックしている
- ☐ 投稿後「いいね」の数を気にして何度もチェックしてしまう
- ☐ 複数人での食事中に、スマホをさわりSNSを利用している
- ☐ ほぼ毎日オンラインゲームをする
- ☐ 新しく出たスタンプやオンラインゲームなどに定期的に課金をしている
- ☐ 信号待ちなどのわずかな間にもスマホをさわりSNSをチェックする
- ☐ 掲示板を定期的に訪れ、書き込みをする頻度が高い
- ☐ SNS上で知り合った人と実際に会ったことがある
- ☐ SNSをやっている気付いたら長時間、時間が経過していたことがある



3つ以上当てはまったあなたは“SNS依存症”の可能性あります。

そんな生活を続けてしまうと、さまざまな影響がでてきます！

身体への影響

- ・視力低下
- ・肩こり・頭痛
- ・睡眠障害
- ・集中力や記憶力の低下
- ・倦怠感

心や脳への影響

- ・コミュニケーション能力の低下
- ・感情のコントロールができなくなる
- ・金銭感覚が狂う
- ・思考能力の低下
- ・うつ病などの精神疾患の発症



**このような症状が出てしまったら
健全な生活を送ることが難しくなってしまいます…**

“SNS依存症”になると覚せい剤と同じレベルで抜け出すことは困難と言われています。

手遅れになってしまう前に、使用時間やSNSに頼りすぎていないかを改めて考え直してみてもいいかがですか？ SNSと適切な距離を保ち健康に過ごしましょう！

