

# トークルームだより

令和6年11月1日発行  
大内中学校  
教育相談係

## 現代人の悩み「SNS疲れ」との付き合い方

SNS疲れとは、SNSを利用することでネガティブな感情を経験したり、SNSで他者とのコミュニケーションをとる時に独特の気遣いを求められたりして、精神的・身体的な疲れを感じてしまうことを指します。SNSの利用自体に疲れるというよりは、SNSを介した人間関係にストレスを感じている状態と言えます。



友達やフォロワーの発信を見て、自分と比べてしまうことで劣等感を感じる。

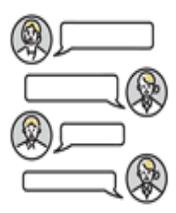
自分が発信した内容に対してどのような反応があるのかが気になって、SNSに発信することにストレスを感じる。



SNSで発信した内容が、周囲から浮いているのではないかと、周りから思うような共感が得られないのではないかという不安。

### SNS疲れの例

LINEで「既読」をつけると、早く、「適切に」返信をしないといけないという“空気”があって、それに義務を感じてしまう。



SNSでの疲れは、ある程度は『仕方が無い』と受け入れることも必要です。また、その疲れを癒やす、もしくは発散する方法を追求していくことで対処できるようにしていきましょう。

## 言葉のチャームハント

『俺以外の誰かにできたとしても  
俺がやらずに逃げていい理由にはならねえんだよ!』

少年漫画 BLEACHより

作品の主人公が発した、責任感あふれる一言です。自分の日々の行動や責任感について問われたように感じました。(東瀬)

..... キ リ ト リ 線 .....

手塚SSW 来校日 11月… 8日(金)、15日(金)、  
20日(水)、25日(月)

坂本SC 来校日 11月… 25日(月)

★相談をしたい人は、名前を書いて保健室(東瀬)まで提出してください  
★時間や場所はあとから連絡します。

年 組 名 前