



北中学校 カウンセラー室だより



長久手市立北中学校

2022/7

こんにちは、スクールカウンセラーの齋藤志寿子（さいとうしずこ）です。もう夏本番ですね。温度差があるのも身体に負担がかかりますので、体調には気を付けたいですね。

「なんとなく疲れている。」と相談室に来る人も増えてきました。暑さの影響もありますが、人間関係の気疲れもあるかもしれません。今日はSNS との付き合い方について、紹介します。

SNS に疲れていませんか？

コロナ禍で思うように友達と会えない…。そんな中で、Twitter、LINE、InstagramといったSNSは、友達とのつながりを感じられる便利なツールです。

しかし一方で、心理的な距離が近くなりすぎたり、相手に真意が伝わらずに関係がこじれてしまったり、「既読無視」に不安になるなど、SNS に振り回されることがあります。

SNS に関する調査では、「SNS 疲れの経験がある」と答えた人は42.7%。最も多かった20代女性では65.0%にのぼります。多くの人が感じている「SNS 疲れ」をそのままにしていると、「脳の疲労」や「うつ病」の原因になります。

大切な人とだけつながる

人は同時につながれる人数は限られています。あなたの友達や知り合いを親しい順に15人思い出してみましょう。その人たちは「強い絆」で結ばれた人達であり、上位5人は「親友・相談相手」といえる大切な人達です。

例えばあなたがLINEで15人以上の人とつながって毎日やり取りしているなら、人の脳のキャパシティを超えているため、「SNS 疲れ」が起きるのは当然です。



親しい5人に入らなかった人は、それなりの頻度でコミュニケーションを取るようにしましょう。
親しい人との時間を大切にしましょう。

SNS の疲れやすさチェック

あなたは「SNSに疲れやすい人」「SNSで疲れにくい人」どちらでしょう？ 下の表でチェックしてみましょう。

SNSに疲れやすい人	SNSに疲れにくい人
誰とでも繋がる	大切な人とだけ繋がる
暇さえあればSNSをチェック	決まった時間にSNSをチェック
SNSのコミュニケーションを重視	リアルなコミュニケーションを重視
使用しているSNSが多い	特定のSNSに集中させている
すぐに返信	大事な返信は早く、他はそれなりに返信
義務感でやっている	道具として活用
メッセージが長い	メッセージが簡潔、明快

「SNSに疲れやすい人」により多く当てはまる場合、疲れ切ってしまう前に、SNSの使い方・関わり方を改めることをお勧めします。

参考文献
「ストレスフリー超大全」
樺沢紫苑 著 ダイアモンド社



SNS との上手な付き合い方

① SNS は2つ以下に絞る

自分が重点的に使う SNS 以外は、スマホからアプリを削除するのも一つの方法です。

② SNS を見る時間を決める

「SNS をチェックする時間を決める」「電車に乗っている間は読書をする」などの工夫で、SNS の利用時間は大きく減少します。

③ 承認を求め過ぎない

「いいね！」がつくと、承認欲求が満たされて楽しくなることがあります。承認欲求は取組への意欲を高めますので、悪い事ばかりではありませんが、行動はエスカレートしがちです。承認欲求に踊らされないで、「リアル」を大切にしつつ、SNS を「リアルなコミュニケーションを補完するツール」として上手く活用して、「SNS 疲れ」にならないようにしましょう。

☆ 9・10・11月 スクールカウンセラー・心の相談員 予定表 ☆

9月

月	火	水	木	金
			1 ×	2 心(中井)
5 心(田代)	6 心(安田)	7 心(安田)	8 SC	9 ×
12 心(田代)	13 心(安田)	14 心(安田)	15 SC	16 ×
19 心(田代)	20 心(安田)	21 心(安田)	22 SC	23 心(中井)
26 心(田代)	27 心(安田)	28 心(安田)	29 SC	30 ×

10月

月	火	水	木	金
3 心(田代)	4 心(安田)	5 心(安田)	6 SC	7 心(中井)
10 心(田代)	11 心(安田)	12 心(安田)	13 SC	14 心(中井)
17 心(田代)	18 心(安田)	19 心(安田)	20 ×	21 ×
24 心(田代)	25 心(安田)	26 心(安田)	27 SC	28 心(中井)
31 心(田代)				

11月

月	火	水	木	金
	1 心(安田)	2 心(安田)	3 心(中井)	4 心(中井)
7 心(田代)	8 心(安田)	9 心(安田)	10 SC	11 心(中井)
14 心(田代)	15 心(安田)	16 ×	17 SC	18 ×
21 心(田代)	22 心(安田)	23 心(中井)	24 SC	25 心(中井)
28 心(田代)	29 心(安田)	30 心(安田)		

在校時間 SC＝スクールカウンセラー 齋藤（さいとう）木曜日 10時～16時
 心＝心の相談員 田代（たしろ） 安田（やすだ） 中井（なかい）
 月曜日・火曜日・水曜日・金曜日 10時～14時

☆スクールカウンセラーの相談に関するQ & A☆

★「いつ相談できるの？」

基本的に、木曜日の10時～16時です。

学校に電話で「スクールカウンセラーの相談を申し込みます」と連絡してください。担任の先生や教頭先生を通じて申し込むこともできます。日時を調整し、面談の設定を行います。

北中電話番号： 0561 - 64 - 2366

★「どこで相談するの？」

北中学校 北館2階 カウンセラー室で相談を行います。