

相談室だより

やらなければならないことがあるのに、ついスマホをだらだら見てしまった、という経験のある方は多いのではないのでしょうか。それによって元気になる、あるいはやる気が出る、ということならまだしも、なんだか疲れちゃった、とか、友だちや有名人の SNS を見て落ちこんじゃった…、ということはありませんか？ SNS を見るとなんだか疲れてしまうという背景には、心や脳の動きが関係しているんです。



ココロのヒント！
SNS 疲れを防ぐには…



無意識に友だちと自分を比べてしまう・・・

例えば「カワイイ」とか「がんばっている」とか、はっきりしとした判断基準がない場合、人間は、自分に似た他者と比べて、自分の位置を確認しようとする特性があります。これは「社会的比較」といって、誰もが持つ自然な心の働きです。

SNS の世界では、楽しそうに遊んでいる様子やカワイイ洋服など、他者のポジティブな一面が次々と目に入ってきますよね。その結果、「この人よりも自分は劣っている」「自分はだらけていてだめだ」などという気持ちが湧いてきて、気づかぬうちに劣等感を感じやすくなってしまいます。



情報量が多くて脳が休まらない？！



私たちの脳は、ぼーっとしたりリラックスしたりしている時に、記憶を整理したり、自分自身を振り返ったりしています。リラックスしているときに、アイデアがひらめいたりするのはこの効果なんです。でも、SNS で次々と新しい情報を受け取ってしまうと、脳が休めなくなってしまいますよね。そうすると脳の疲労が蓄積してなんだか疲れた—ということになってしまいます。



大切なのは SNS と“どうつきあうか”

SNS を完全に断つのはむずかしいこと。大切なのは、自分と SNS の関係はこのぐらいが気持ちよいと感じる距離感。ポイントは3つ！

①今の自分に必要な情報だけ見る

SNS を“選んで使う”と考えてみては？閲覧時間を決めたりするのも GOOD。

②「事実」と「思ったこと」を分けて考える

友だちが楽しそうに遊んでいる＝事実、自分はだらけている＝思ったこと

③自分のペースを言葉にしてみる

「私は今、実習に集中している時期」と自分に言い聞かせると、比べる軸が自分に戻るかも…

相談室だより 第32号
発行日:2026 年9月吉日
発行:国際医療福祉大学
塩谷看護専門学校
学生相談室

編集後記

みなさんは夏休みはどう過ごしましたか？私は、お墓参りをしたり親戚にあいさつに行ったり、特にこれといったこともなく過ごしました。近くに観光牧場があるのですが、ソフトクリームが高くてびっくりしました…。それでも買ってしまいますし、ぺろりと食べてしまいい…。お代わりしたいぐらいでした。秋に向けて少し体重を落としたいと決意した夏でした。(山科 湖)