

SNS 疲れ、していませんか？



新学期を迎え、LINE でのお友達が急に増えたり、LINE や twitter、Facebook など SNS（ソーシャルネットワークサービス）のチェックで、“もう SNS に疲れちゃった・・・”なんてことになっていませんか？ SNS を利用していると、楽しいこと、便利なことばかりではなく、嫌な思い、寂しい思いをしたり、不安を抱えたりすることも多いようです。

「遊びに行くのに自分だけ誘われなかった・・・」「既読になっても返事がこない・・・」「何か怒っているみたいけど、これって私のこと？」などなど、相手の顔を見ない、制限された文字数でのコミュニケーションで、不安になった経験、皆さんにも一度はあるのではないのでしょうか。

SNS との付き合い方に悩んだ時にも、学生相談室にも相談にいらしてくださいね。

～お互いに気持ちよく SNS を利用するために～

①自分の価値観を相手に押し付けず、お互いのスタイルを尊重しましょう。

返事をするペースも、返事の仕方人もそれぞれ。イラストを使う、使わないもその人次第です。すぐに返信がない、自分の思うような返事が来ないからといって、自分や相手を責めないようにしましょう。お互いのペースや表現の仕方を尊重しましょう。

②負の感情の表現は、ひと呼吸おいてみましょう。

腹が立ったり、イライラした時に、SNS に書きこんで発散しちゃう、直接は言いにくいことを LINE に書き込む…こんなことありますか？誰かが見て、また自分が後で見返した時に、後悔したり、嫌な思いをするような内容ではないでしょうか？こんな時は、ひと呼吸おいて考えてみましょう。そのことを書きこみたい気持ちになっているのはどうしてでしょうか？自分の気持ちを振り返ってみたり、直接会って話せる相手に、聞いてもらうのもよいかもしれません。お散歩したり、お茶を飲んだり、ひと晩過ごして、気持ちがどう変化するか確認するのもいいですね。イライラした時にも、学生相談室に、どうぞ話しに来てくださいね。

③誰が見ているのか、よ～く考えてみましょう。

ネットへのこの書き込みをどんな人が見ているか、よく想像してみることも大事です。プライバシーの面からも、誰かに不快な思いをさせてはいないか？など、色々な角度から考えてみましょう。

プライバシー保護の面からは、いつも乗り降りしている駅名や、アルバイト先、大学名、サークルなどの情報を出すと、匿名でいるつもりでも、個人を特定されたり、付きまといななどの思わぬ被害に合ってしまう可能性もありますので、十分な注意が必要です。

また、特定の仲間うちでの食事会やお出かけは、楽しくて、ついつい SNS に書き込みたくなることもあるかもしれません。でも、その書き込みを見て、嫌な思いをする人はいないでしょうか？少し考えてみましょう。その書き込みをしないと、その楽しさは減ってしまう？そんなこと、ないですよ。実際に、その時間を共有した人にしか味わえない楽しさをじっくり感じましょう。

④何か疑問を感じたり、不安に思った時には、直接会って話しましょう。

お友達との LINE やメールでのやりとりや、SNS 上への書き込みなどを見て、不安を感じたり、相手の気持ちを確かめたいと思うことがあったら、そのままにせず、直接会った時に、相手と言葉で話してみましょう。そのままにしていると、不安がどんどん大きくなってしまってもあります。とはいっても、「どんな風に話題にしたらいいかな？」「こんなこと聞いても大丈夫かな？」と迷う時には、学生相談室で一緒に考えてみましょう。きっとよい解決法が見つかると思います。