

# 「SNS疲れ」について

埼玉県教育委員会

「SNS疲れ」という言葉を聞いたことはありませんか。SNSでの人とのつながりに疲れて、SNSを使うことが負担になってしまう状態のことを言います。「SNS疲れ」を感じる利用者は増えており、SNSを日常的に利用しているみなさんにとっても見逃せない問題となっています。

## 「SNS疲れ」とはどんなもの？

「SNS疲れ」とは実際にどのようなものなのでしょうか。代表的な「SNS疲れ」の例を以下に紹介します。

### ・SNSでの友だちの数や、投稿に対する「いいね」やコメントの数を必要以上に気にしてしまう

SNSでは友だちの数や、投稿に対する「いいね」やコメントの数が数値として表示されます。こうした数の多さを、自分が他人から認められた証だと考えている利用者は多くいます。そのため、友だちの数が減ったことにショックを受けたり、自分の投稿に「いいね」がなかなかつかないことに落ち込んだりと、そうした数を気にしすぎてストレスをためてしまうことがあります。

A子の投稿、  
またたくさん  
「いいね」さ  
れてる……私  
の投稿には全  
然「いいね」  
つかないのに  
……



### ・他の利用者の楽しそうな投稿を見て、嫉妬してしまう

SNSを利用していると、さまざまな利用者の投稿が目に入ってきます。中には、楽しかった日々の記録ばかりを投稿している利用者もいるのですが、そうした投稿を目にし、自分の生活と比べて嫉妬してしまう人もいます。



みんないろん  
なとこに遊び  
に行ってる、  
楽しそうだな  
……

### ・友だちの投稿に「いいね」やコメントをしなくてはいけないと、プレッシャーを感じてしまう

一部の利用者たちのあいだでは、友だち同士で必ず投稿に「いいね」やコメントをすることが暗黙の了解になっていることがあります。しかし、友だちの投稿に毎回「いいね」やコメントをするのは、とても大変です。それがプレッシャーになってしまう人も少なくありません。



もう寝たいんだけど、  
コメントしないと、  
B子怒りそうだしなあ  
……

## 「SNS疲れ」にならないように、以下の3点を頭に入れておきましょう

- ・SNSでの友だちの数や「いいね」、コメントの数は他人からの評価の指標ではありません。
- ・SNSに投稿されている場面は、その利用者の日常の一部です。楽しそうに見えても、常にそういう生活を送っているわけではありません。
- ・いくら仲が良い友だちでも、すべての投稿に「いいね」やコメントをしなくてはならないわけではありません。



**SNSはあくまで自分が楽しむためのツールです。利用する際は、周りからの反応に振りまわされずに、自分のペースで楽しく使うことを意識しましょう。**