

心のセーフティネット

編集・発行

株式会社保健同人フロンティア
ヒューマン・フロンティア相談室
〒107-0062
港区南青山 1-3-3 青山一丁目タワー4 階
TEL.03-6747-6250(代表)

カウンセリングのご予約はこちらへ

ナヤミ ナシヨ

0120-783-744

受付日時: 月曜～金曜 10:00～20:00
(祝日除く) 土曜 10:00～18:00

E-mail :
sodan@humanfrontier.co.jp

※受信後、2営業日以内にお返事いたします。

©2016, 2024 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.



LINEからもカウンセリング
予約ができます。

(※予約受付専用。直接相談は出来ません)



LINE アプリの「友だち追加」→「QR
コード」から上記の QR コードを撮影し
ご登録ください。もしくは「友だち追
加」→「検索」から「@hfsodan」を入
力してご登録ください。

※QR コードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

SNS と上手に付き合うには

現代社会で SNS は私たちの生活にはなくてはならないツールとなっていて、SNS を見なが
ら寝落ちなんていうご経験をお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

SNS は便利な情報元ですが最近は AI の発達でフェイク情報も蔓延しているようです。
また、SNS の利用が過度になってくると心にもいろいろな影響を与えることもあるようです。
ピッツバーグ大学やペンシルベニア大学等の研究によると、

「SNS 利用時間の平均が 1 日 61 分、週平均利用回数が 30 回で、SNS の利用頻度が低い
人と比べ、頻度が高い人がうつ病になるリスクが 2.7 倍高くなることが判明」していること
や、「Facebook、Instagram、Snapchat の利用を 1 日 30 分に制限することで、落ち込
みと孤独感が減少した」「顔が見える SNS や肯定的なイメージのやり取りがある SNS が精
神的な健康にプラスに働く可能性を示していますが、匿名性と自由度の高い SNS では逆の
危険性を含む可能性を指摘している」といった研究結果が出ています。

また、能登半島地震の際にも SNS の影響で「みんなはいろいろ活動しているのに自分は…」
と無力感を抱いた方もいらっしゃいました。便利な SNS ですが過度に使いすぎると依存や
自己肯定感に影響を与えるようです。

ではどのような心得で SNS を活用するとこのような影響を受けないで利用できるかとい
うと、

1. SNS の利用時間を短くする。30分程度に納めることがよいようです。
2. フォロワー数をチェックしない。「いいね」の数はあなたの存在を否定するものではあり
ません。数字を比較するのはやめましょう。
3. SNS のデトックスタイムを作る。既読がつかないと不安になったり、ポップアップが気にな
る方は SNS のデトックスタイムをつくりましょう。
4. 目的を持って使う。何のために使うのかを意図的に考えましょう。

私たちは SNS からは情報を得て知識を増やしたり、人的ネットワークを広げたり様々な恩恵
を受けています。ただそれら多くの情報に飲み込まれると不安になったり特に自己肯定感に
影響を与えます。

人と比較しすぎることなく「自分は自分のままで良いと思える心」を大切にしながら適度な距離を
おきながら SNS を使いこなしていきたいものですね。

カウンセラーのオアシス

20年以上前から地域のソフトボールチームで月2～3
回日曜日に活動しています。練習が終わると様々な職業
の仲間とプレーの話、世間で話題になっている話、病
気や介護の話など様々な話題が飛び交います。そんな
利害関係のない世代を超えた人とのコミュニケーション
は嫌なことを忘れ新たな週を迎えさせてくれます。そんな
時に心地よいコミュニケーションは自分をリセットさせて
くれるなど感じます。皆さんはいかがでしょう。

EAP用語集

健康寿命

集団の健康状態を表す健康指標の一つである。平均寿命は寿
命の長さを示すのに対し、健康寿命は健康上の問題によって
日常生活が制限されることなく、自立した生活を送ることがで
きる期間を示す。健康寿命の延伸と平均寿命との差を縮める
ことが重要。健康寿命を延ばすには、こころと体のバランスを
整えることが必要である。