

# SNS疲れする子どもたち

子どもたちのスマートフォン等の利用の中心となっているSNS。

しかしその一方で、SNSを利用することが負担になってしまう、いわゆる「SNS疲れ」を感じている子どもたちも増えており、見逃せない問題となっています。

## SNS疲れの実態と原因

そもそも「SNS疲れ」はどのようなことが原因となって起こるのでしょうか。

### ・SNSでの友だちの数や「いいね※」の数を気にしすぎてしまう

SNSでの友だちの数や、自分の投稿に対する「いいね」の数を、自分の評価、自分が他人から認められた指標だと考えている子どもたちも少なくありません。そのため、その数に一喜一憂し、数を増やそうとどんどん投稿してSNSから離れられなくなるなどして、子どもたちは次第にSNSの利用に負担を感じ始めます。



「いいね」が全然増えない。C美はあんなにもらえてるのに…



A子

※「いいね」とは……SNSの利用者が、気に入った投稿に対してボタンを押して共感していることを伝える機能。「いいね」された数は数値として表示され、他の利用者からも見ることが可能。

### ・リアルタイム性を重視しすぎてしまう

SNSの特徴の一つに、その場で起こったこと、見たことについて発信し、他の利用者と「生の情報」を共有できるというリアルタイム性の高さがあります。

子どもたちにはこのリアルタイム性を重視しすぎる傾向があり、発信された情報にはすぐに反応しなくてはいけないと考え、さらに、反応しなかったり、反応が遅れたりすると、相手から嫌われたり、仲間外れにされたりするのではないかと考えていることも多く、実際、そのことが原因でトラブルに発展するケースもあります。

こうしたことも子どもたちがSNSを利用する上で負担を感じ始め、「SNS疲れ」が起こる原因の一つとなっています。



## 指導の要点

「SNS疲れ」の問題にかかわっては、子どもたち同士で利用上の共通のルールについて話し合わせるなどして、過度の負担とならないように互いに配慮し合い、自分のペースで利用することをこころがけることや、インターネット上の評価が自分の評価につながるものではないということを子どもたちに気付かせることが大切です。