



保健室だより



令和7年7月17日（木）
鳥取湖陵高等学校保健室

スマホが手放せなくなる“SNS 疲れ”

出典：少年写真新聞社
指導：京都女子大学現代社会学部現代
社会学科教授 正木大貴 氏

SNS を利用している人も多いと思いますが、その使い方には注意が必要です。SNS が気になり過ぎて負担に感じる“SNS 疲れ”から、心身が不調になってしまう人がいるからです。SNS は便利なツールですが、自分なりのペースで上手に付き合ひましょう。

SNS 疲れの例



他人の充実した投稿を見て自信を失う。



すぐに返信しないと、プレッシャーを感じる。



自分の投稿に反応が少なくて落ち込む。



ネガティブなことを書かれて嫌な気持ちになる。

SNS が気になり、心身が不調になることも



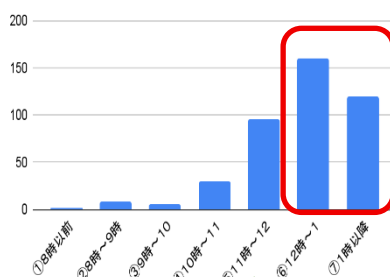
SNS の利用は便利で楽しい面もありますが、心身に悪影響を及ぼすこともあります。SNS 上での友だちの投稿を目にすることで、自分以外の人たちは幸せで充実していると、ゆがんだ認識を持ち、ストレスを感じることもあるからです。こうした SNS 疲れから、自分を否定的に見ることが続くと、うつ病や不眠などの心身の不調につながってしまうことがあります。

本校生徒の生活習慣

下記のグラフは、昨年度全校生徒対象に実施した「生活習慣に関するアンケート」の結果です。
休前日の就寝時刻と休日の起床時刻を見ると、休前日は夜中まで起きている生徒が多く、そのため休日は昼近くまで寝ている生活習慣の生徒が多いことが気になります。
その原因の一つにスマホを夜遅くまで使用していることが、アンケート結果から分かります。
夏休みの1か月間、あなたはどのような生活習慣で過ごしますか？

休日（金曜日、土曜日等）前の
就寝時刻

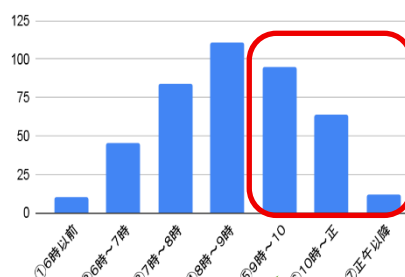
問4 全校生徒



夜中の0時以降
に就寝する生徒

休日（土曜日、日曜日等）の
起床時刻

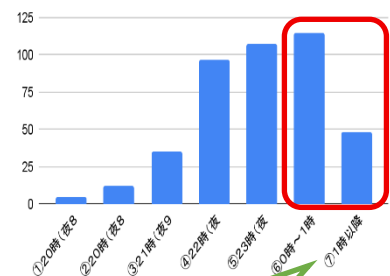
問5 全校生徒



朝9時以降に
起床する生徒

平日スマートフォンや
タブレットを何時まで
使用しますか

問13 全校生徒



夜中の0時以降にスマホ
を使っている生徒

SNS と上手に付き合うために→SNS を利用する時間を減らしてみる

SNS 疲れを感じている人は、SNS を利用する時間を少しずつ減らしてみましょう。たとえば、「SNS 利用は夜10時まで」と決めて、10時以降はいっさい見ず、電源もオフにします。また、休みの日などに1日中 SNS を見ない日を設定してみるのもいいでしょう。



SNS の利用時間を減らすことで、自分が自由に使える時間が増え、心身ともにリラックスすることができます。また、SNS 以外で夢中になれるもの、たとえば読書や音楽、料理、スポーツなどの趣味の時間を充実させてみましょう。

受診をお願いします

1学期に実施しました定期健康診断の結果を、個別懇談でお渡しします。

健康診断の結果、受診が必要な人は、夏期休業中に必ず受診しましょう。
受診が終わりましたら、書類を保健室に提出してください。