



第 14 話
SNS依存に
ならないために

14.SNS依存にならないために

眉山さんは、「帰宅したらスマートフォンをリビングに置いておき、SNSの確認などは、勉強の休憩時間に行う」というルールを決めています。



勉強中は
我慢しよう・・・

眉山 (びざん) さん

14.SNS依存にならないために

休憩時間、SNSを見ると何人かの友達から連絡が来ていました。すべてに目を通すことができず、途中で勉強に戻りますが、返信していない友達のことが気になり、集中できません。



返信、遅く
なっちゃうな
...



14.SNS依存にならないために

勉強を中断し友達への返信を済ますことにしましたが、すぐにまた連絡がきます。家の人にも注意されても、なかなか勉強に戻れません。



勉強は
どうしたの？

返信が済んだら
やるから！！



なぜ、こうなったのでしょうか？



14.SNS依存にならないために



- 暇さえあればSNSを見てしまう
- SNSを確認できないと不安になる
- 返信ができないとイライラしてしまう

近年、こうした症状が「**SNS依存**」として、問題になっています。

友達とコミュニケーションをとることは大切ですが、
趣味や勉強などの自分の時間、
また、家族の時間を持つことも同じくらい大切です。

他にやることがあるときは通知をOFFにする、
友達には「後で連絡するね」と伝えるなど、
工夫してSNSを利用しましょう。



**SNS依存になれば、楽しいはずの友達との会話も
ストレスになってしまいます。**

**家の人とルールを決める、決めたルールは、
友達にも理解してもらおうなどして、
無理なくSNSを使用するようにしましょう。**

決めたルールを
友達にも分かって
もらおう！

