

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041

京都府宇治市榎島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

<http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/>

学生相談室だより

今年もあと1か月となりました。

みなさんにとって、今年はどのような一年だったでしょうか。

新型コロナの影響で、日常の様々なことがインターネットを介して行われるようになり、

ネットは私たちの生活になくはならないものになりました。

しかし、便利ははずのネットに振り回されてしまうこともあります。

今回は、**インターネットやSNSとの付き合い方**について、お伝えします。



インターネットやSNSは、すぐに知りたい情報を得られ、友だちとの会話や連絡にも便利なツールです。調べものや課題作成に、友だちづくりにも利用している人も多いと思います。しかし対人関係のトラブルを起こしたり、体調不良に陥ったりすることもあります。どこにいても、誰がいつでも何をしているのか、知ることができるようになったことで、**気になることだらけ**になってしまったからかもしれません。

こんなこと、ありませんか？

- ・毎日フォロー数をチェックして。
- ・「いいね！」をつけてほしくて投稿ばかりしている。
- ・友達の書き込みが気になり、遅くまで見てしまう。
- ・友だちの行動が気になる。
- ・自分が誘われていない集まりをSNSで知る。
- ・友だちの投稿に嫉妬してしまう。
- ・タイムラインに張り付いて見てしまう。



対処方法

* 自分なりのルールを決める。

たとえば・・・夜寝る時、ベッドに持ち込まない。
夜 12 時以降は見ないようにする。

自分でコントロールできるようになるのが目標です。

* 自分の中で大事なものを意識して、優先する。

家族、友だち、勉強、遊び、自分の時間など、大事なものを意識して、それよりスマホが優先されないようにする。

* 利用時間・内容を記録する。

SNS を利用した時間帯や内容を記録し、自分が無駄にした時間を視覚化する。

* 投稿やフォローの制限をする。

一日に投稿する数を決めることで、自分の投稿や人の投稿に過剰に反応しないようにする。
友だち申請への承認やフォロー返しを、無条件に行わない。

* 生活リズムをつける。

夜はしっかり寝ることも重要。
生活のリズムをつけてメリハリのある学生生活を送ろう！

スマホ依存チェック

- ・スマホを忘れると、遅刻してでも取りに帰る。
- ・ながらケータイをしている（食事、入浴など）。
- ・授業中でもスマホが気になる。
- ・スマホが鳴っていないくても鳴っていると錯覚する。
- ・リアル友だちより、ネット友だちの方が多。
- ・一日のほとんどをケータイをいじって過ごす。
- ・スマホがないと不安になる。
- ・スマホで失敗したことがある（遅刻、人間関係など）。

失ってはならない大切なもの

自分自身、家族、友だち、思い出、将来の夢、好きな人、**失いたくない大切なものがきっとあなたの周りにあります。**

自分の居場所がリアルにあってこそ、ネットやオンラインの人間関係が楽しいのだと思います。

リアルでの居場所がなかなか見つからない方は、**一緒に探しましょう。**

ネットは生活を豊かにするツールの一つに過ぎません。大切なものを失うことのないように、上手に利用してください。スマホから顔を上げて、ぜひ周りを見回してみてください。

ネットの注意点

匿名性や気軽に情報発信ができる反面、**加害者にも被害者にも**なってしまう危険性が常に潜んでいます。情報発信する際には、**自分の将来にも、他人の将来にも**ダメージが残る可能性がないか、今一度考えてください。**一度アップした内容は完全に消えることばみ**ということに注意して、書き込みをしましょう。



