



相談室だより



みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの中島蒼です。梅雨に入りましたが気温も上がり暑い日が続いていますね。今回は SNS の特徴と上手な付き合い方、SNS のトラブル例についてお話したいと思います。普段、よく使う人もそうでない人もぜひ SNS の特徴を知って、上手に使ってほしいと思います。

◇SNS の特徴と上手な付き合い方

SNS を通じたコミュニケーションや情報収集が、最近では当たり前となっています。友達や家族と LINE を通じてやりとりしたり、X (旧 Twitter) や Instagram、TikTok 等を通して好きなものや関心のあるものの情報を得たり、自分の気持ちや日常を文字や写真、動画で投稿したりしている人もいます。

SNS はすばやく相手とやりとりしたり、いち早く情報を得ることに優れていたりする一方で、文字だけのやりとりから相手やその投稿を見た人との間に誤解が生まれたり、自分の関心のある情報しか目につかないようになったりするといったデメリットもあります。例えば友達の投稿に対して違和感を覚えた時は直接その相手と話してみると行き違いがあったことが分かるかもしれませんし、反応せずに様子を見るなどの冷静な対応をすることも大切です。また、情報を色んな方向から見る力や疑う力を養うことも求められます。

加えて、SNS 疲れといった 24 時間いつでも誰とでも繋がれる環境が人とのかわりへの疲れを生み出したり、自分への投稿ではないのは分かっているにもかかわらず誰かの投稿に傷ついたり、辛いときに楽しそうな投稿を見ると落ち込んでしまったりといったことも起こりえます。そういったときは SNS から距離を置く、〇時以降は SNS を見ない、SNS は誰かの日常の一部を切り取ったものに過ぎないと考えることも大切です。

◇SNS でのトラブル例 (人間関係でのトラブルの例) こんなこともありえます、という例を挙げました！

①A さんが F さんのある行動に対して F さんが見ることのできない SNS に次のようにつぶやきました。 → ②それを見た B さん、C さん、D さんはそれぞれ次のように思いました。



今日は本当に最悪。
いい加減にあの態度
直してほしいんだけど！

B さん「A さん大丈夫かな？明日声かけてみよう」
C さん「私のこと言っているのかな。不安になってきた…」
D さん「これ、絶対 F さんのことじゃない？」

③D さんは A さんの投稿をスクリーンショットで保存し、次の日 F さんに見せました。F さんはその内容を見て、怒り、A さんと F さんの仲はこれを機に悪くなってしまいました。

これは 1 つの例ですが、SNS で気を付けなくてはならない点がいくつか含まれています。1 つ目は 投稿する前に内容をよく考えること。もしかしたら今回の内容は、気持ちが落ち着いていたら投稿しなかったかもしれません。SNS 上では感情的な投稿がトラブルの元になることがあります。相手に伝えたいことは直接話しましょう。2 つ目は 自分が投稿した内容に対する反応は見た人の数だけありうることです。ある研究では身近な人がネガティブな投稿した時、その内容とは実際に関係ない人が「〇〇さんがこう思っているのは自分のせいかもしれない」と思う場合が多くあることが示されています。3 つ目は SNS に投稿した内容は、誰かに保存されたり、拡散されたりする可能性があること。今回は、D さんが投稿を保存し、F さんに知られることとなりました。

◇SNS はいつでも友達と繋がることができ、実際に会ったことがない人とも仲良くなることができます。好きなことの情報も沢山得ることができます。その一方で使い方を間違えると、例のようなトラブルになったり、ちょっとした写真で個人情報が知られてしまったり、弱っているときに優しく相談にのってくれたけれど、いざ会ってみると悪い人だったなど危険なことに遭う可能性もあります。悩んでいることや困ったことはまずは信頼できる身近な友達や家族、先生や大人に相談するようにしましょう。ぜひ、安全に楽しく SNS を使いこなしてくださいね！