

ソーシャルメディアから、 どのような影響を受けて いますか。



ソーシャルメディアは確かに、非常に楽しくて刺激的で、たくさんの教育的コンテンツやコネクションを素早く提供してくれます。しかし、不適切な内容を読んだりストレスを感じる状況に陥ったりして、不安、悲しみ、自信喪失などのマイナスの影響をおよぼすこともあります。ソーシャルメディアをどのように使うかは、すべて利用者者の手にゆだねられているのです。



ソーシャルメディアに関するセルフケアクイズを受けてみましょう

ポジティブ

丸で囲んでください。次の各記述のうち、ポジティブな意味で共感できるものはどれですか。

友達と話す

片思いの人が何をしているかをチェックする

有名人やインフルエンサーをフォローする

「いいね!」をもらう

時事問題について学ぶ

好きな人たちとつながる

自分の「敵」が何をしようとしているのかを見る

自分が達成したことを共有する

人が自分についてどう話しているのかを見る

~~ネガティブ~~

線を引いて消してください。次の各記述のうち、不安やストレスを感じるものはどれですか。

関心があることについてさらに学ぶ

孤独感が軽減する

トレンドに乗り遅れたくない

面白いビデオを見る

インフルエンサーになる

家事や宿題を先延ばしにする

他人と自分を比較する

コンテンツを独自の方法で共有する

誰がどのくらい早く自分に「いいね!」を付けたかを見る



回答を確認しましょう

丸で囲んだものは気分を良くしてくれるソーシャルメディア活動を表します。ソーシャルメディアの利用は、これらの種類のアクティビティに限りましょう。つまり、面白いビデオを見たり、親友とチャットしたり、楽しい思い出が詰まった古い写真を見たりするなど、あなたが喜びを感じることを行うようにします。

線を引いて消したものは暗い気分させるソーシャルメディア活動を表します。これらを回避するための対策を立てましょう。たとえば、悪い「友達」のフォローを外したり、片思いの人の動向をチェックしたりするのをやめるようにします。また、他人と比べたり、「いいね!」の数を確認したりしないよう努力しましょう。こうした行動を避けることは、最初は難しいかもしれませんが。習慣を変えることは難しいからです。しかし、時間の経過とともに、最大限の利益を享受できるようになるでしょう。

出典

CHOC、「Social media tips for kids and teens (子供と十代の若者のためのソーシャルメディアのヒント)」health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/ 2023年5月17日アクセス

ネットいじめリサーチセンター、「Smart Social Networking:Fifteen Tips for Teens (スマートなソーシャルネットワーキング:十代の若者のための15のヒント)」cyberbullying.org/smart-social-networking 2023年5月17日アクセス

National Center for Health Research、「Social Media and Adolescents' and Young Adults' Mental Health (ソーシャルメディアと青少年および若年成人の精神的健康)」<https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/> 2023年5月17日アクセス

Raising Children、「Social media benefits and risks: pre-teens and teenagers (ソーシャルメディアの利点とリスク:十代の児童と十代の児童)」<https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/digital-life/social-media#:~:text=Social%20media%3A%20benefits-,Social%20media%20is%20a%20big%20part%20of%20social%20and%20creative,and%20develop%20relationships%20with%20family> 2023年5月18日アクセス

ReachOut、「Social media and teenagers (ソーシャルメディアと十代の若者)」<https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers> 2023年5月18日アクセス

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.

WF10573761 302564-072023