

【第 63 回】

春休みも手伝い、家で過ごす時間が増える 3 月。気づくとスマートフォンや SNS を長時間見ってしまう、という学生も多いのではないのでしょうか。便利な反面、使い過ぎは心や体に悪影響をおよぼします。今回は「スマホの使いすぎ防止」と「SNS デトックス」についてお話します。

【スマホ・SNS の使いすぎが心身に与える影響】

スマートフォンや SNS を長く使い続けると、目の疲れや肩こりだけでなく、気分が落ち込みやすくなったり、集中しにくくなったりすることがあります。また、夜遅くまで画面を見続けることで、翌日の眠気や疲労感につながることもあります。実際に、若者を対象とした研究では、1 週間 SNS を控えることで、不安感や気分の落ち込み、睡眠が改善したと報告されています

【1 週間 SNS デトックスのすすめ】

「最近なんとなく疲れている」「気分が晴れない」と感じたら、1 週間だけ SNS から離れてみませんか。以下、具定例をしめします。

- ・SNS アプリの通知をオフにする
- ・SNS を見る時間帯を決める
- ・必要な連絡は直接話す、電話を使う
- ・空いた時間に休憩や好きなことをする

無理のない範囲で行うことが続けるコツです。

【気分転換のすすめ】

スマホを置いて、散歩、音楽を聴く、体を動かすなど、リラックスする時間を作りましょう。友人と対面で話す時間を増やすことも、気分転換やストレス軽減につながります。

新学期を迎える準備として、スマホや SNS とのつきあい方を見直し、自分の心と体を大切にしてください。(文責:佐藤 浩樹)