



スクールカウンセラー便り



みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの久保田です。

夏休みは楽しく過ごせたでしょうか。勉強を頑張った人、部活を頑張った人、家族や友達との時間を楽しんだ人、みなさんそれぞれなのではないかと思います。2 学期は体育大会や文化祭などイベントがたくさんありますね。寒くなっていく時期でもありますので、体調には気をつけて過ごしましょう。

* SNS でつながることのメリット・デメリット *

Facebook や Twitter、LINE などの SNS は、どこでも利用することが出来て、簡単に相手と話が出来る便利なツールですね。“聞いてほしい” “伝えたい” と思うことを一言つぶやけば、すぐに返事が返ってきます。しかし、デメリットもあります。返事がこなければ「どうしてだろう…すぐ返信できるはずなのに」と心配したり、文字だけのやり取りになりますので、思ったように相手に伝わらず、誤解が生まれることもあります。そうしたことが続くと、気持ちがどんどん疲れてしまいます。

SNS を利用するときは、デメリットがあるということをしっかり理解して利用しましょう。また、気持ちが疲れた時は SNS と一旦距離を置くことも大切です。

<メリット>

- 伝えたい時にいつでも伝えられるし、相手の反応をすぐに受け取ることができる
- 気持ちをわかってもらえる
- 人に直接会って話す手間をはぶける

<デメリット>

- 依存しやすい
- 常にチェックすることで気持ちが疲れる
- 誤解が生じる可能性がある

