

～院長コラム～

『 SNSに期待しない 』

SNS (Facebook, Instagram, X, TikTok) のプラットフォームが私たちの生活に深く浸透しています。仕事に活用している方には大切なツールです。仕事につながらないなら、「やらないほうがいい」という意見があります。仕事につながらないならデメリットしかない。これらのプラットフォームが私たちの時間と注意を奪っています。プラットフォーム側は、あの手この手を使って、私たちを中毒にしています。

だからこそ、「SNSに期待しない」と。最大の理由は、SNSが持つ高いリスクだと言います。SNSの過剰使用は、抑うつ症状、不安障害、自尊心の低下など、さまざまな心理的な問題と関連していることが明らかになっています。この問題の中核にあるのが、『SNSを通じた他人との比較』です。ペンシルバニア大学の研究チームが行った調査によると、SNSの使用時間が長いほど、他人との比較頻度が高くなり、それに伴って嫉妬や自尊心の低下といったネガティブな感情が増加することが分かっています。SNS上では、人々は自分の最も良い面や幸せな瞬間を切り取って投稿しがちです。そのため、他人の生活と自分の生活を比較するうちに、常に自分が劣っているように感じることは当然のことです。「誰にも何にも期待しない」(長倉顕太) から一部引用 (改)。

「こども健康ネットブログ」より



こども健康ネット
ブログ
QRコード



なかしまこども
クリニック
公式LINE



FUKUSUKE
チャンネル
YouTube

なかしまこどもクリニック



通信

2025年2月号

なかしまこどもクリニック 瑞穂市十九条(パロー北)

ホームページ www.n-kodomo.com

診療時間		月	火	水	木	金	土	日
午前	8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	
午後	14:00~15:00		△		★	△		
	16:00~18:30	○	○			○		

★:漢方外来 14:00~17:30 受付 △:乳幼児健診及び予防接種



TEL:058-327-3100

2015年5月11日～
診察・予防接種
インターネット予約
QRコード

