

神崎カウンセラー通信



神崎高校の生徒の皆さん、保護者の皆さん、こんにちは。キャンパスカウンセラーの内田と龍門です。寒くなってきました。冬に向かっていきますね。お風邪などお召しにならぬようご自愛ください。

こころのお話

SNSと気分の落ち込みの関係

スマートフォンの登場、これは世界を変えました。そして、私たちはSNS（LINEやInstagram、Twitterなどのこと）を頻繁に利用するようになりました。SNSをよく見る人はそうでない人よりも気分の落ち込みがあると言われる。SNSの広がりや世界中の若者の精神状態を悪くしているとも言われます。それはなぜでしょうか？SNSの中はキラキラした世界で満ち溢れています。他の人の投稿を見て「いいなあ」「素敵だなあ」「かわいいなあ」と羨ましく思うことはありませんか？そして、その後こう思いませんか？「それに比べて自分なんて…」と。



SNSには他の人と自分を比べることで気分を落ち込ませる要素があるのです。SNSに投稿されている内容の中には、写真を加工したものや、特別なことをまるで日常のように挙げているものもあります。SNSをあまり真に受けないようにし、適当に見ることも大切です。

※保護者の方へ…お子様のことで何か気になることがあれば気軽にご相談ください。

キャンパスカウンセラーの利用について	
キャンパスカウンセラー	内田多恵（臨床心理士・公認心理師）／龍門ヒサノ（学校カウンセラー）
相談できる人	生徒／保護者／教職員
相談できる内容	交友関係、将来について、自分について、学習、不登校、いじめ、非行、発達について、子育て、家族関係…などなど
相談したい時	担任や保健の先生など教職員にお伝え頂き、予約してください。

☆11月の相談日…9日(火)・17日(水)・25日(木)です☆

(12月の相談日…1日(水)・17日(金)の予定です)

