



SNSを見ると疲れる、でも離れられない



ストレス解消法が、時としてストレスを増大させてしまうことがあります。本来は楽しいはずのことが、結果的に自分に害を及ぼすのにやめられない……。これは「しがみつki」と呼ばれる状態です。アルコールや過食などが分かりやすいかもしれませんが、いつかはストレスに対処できたように思っても、長期的に見ればエネルギーを消耗し、ひいてはうつ病などの心の病にもつながりかねません。

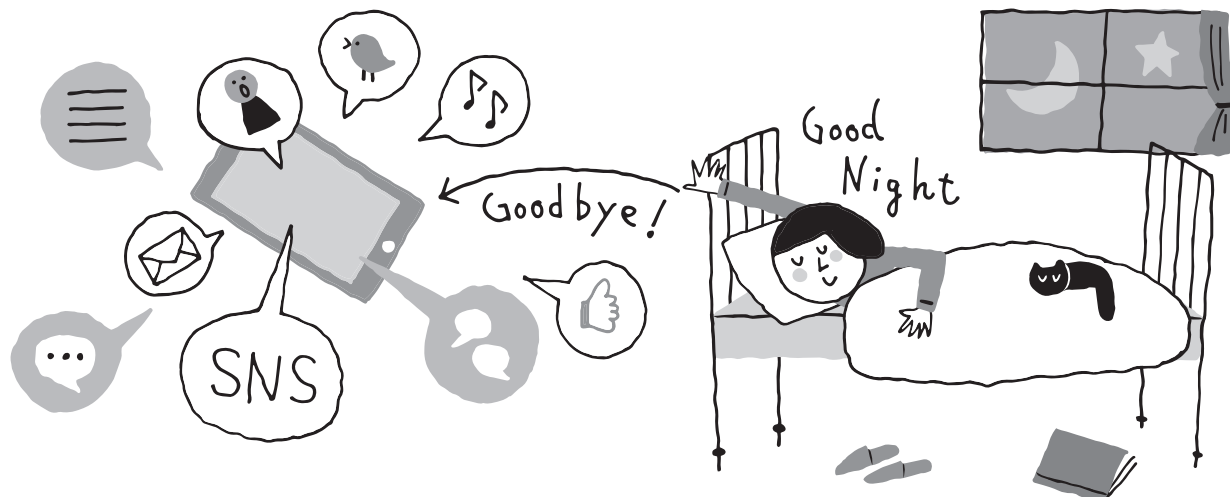
コミュニケーションツールとして今や欠かせなくなったSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）も、若い人を中心にしがみつkiの代表例になりつつあります。元気がないときにSNSで他人の充実した（ように見える）様子を目の当たりにすると、自分とのギャップを見いだして落ち込み、相手の幸せを素直に喜べない自分を見いだしてはまた落ち込む。おまけに、他人からどう思われているか過敏になり、無意識のうちにネガティブな色眼鏡で物事を眺めているため、周囲は敵だらけ、世界中が自分を攻撃しているように思えてしまう。その結果、自己憐憫や自己

嫌悪の負のサイクルから抜けられなくなってしまうのです。

そんなときは、SNSと距離を置くのが一番。まずは物理的に離れましょう。一番簡単なのは、寝てしまうこと。できれば3日間、睡眠をたっぷりとってください。シンプルですが極めて有効な対処法です。

SNSはちょっとした気分転換や一時的に悩みを棚上げするのに最適で、手軽にストレスを解消するには便利なツールです。反面、手軽で便利だからこそのめり込みやすく、見なくてよい情報を検索し続けては、落ち込んでしまいます。

とはいえ、SNSを悪者だと決めつけるのも、悪循環に陥る自分をダメだと思いつぎののももつたいない。すべきことは、メリット・デメリットをきっちり把握した上でSNSと付き合うことです。手放せない自分に気付いたら、それは疲れのサイン。“SNSも遊びに行くのも中止して寝倒す！”若い人なら、これでかなり回復します。お試しください。



しもその そうた 1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊入隊。陸上自衛隊初の心理幹部となり、陸上自衛隊衛生学校メンタルヘルス教官としてメンタルヘルス、自殺防止、カウンセリングなどの教育に携わる。2015年退官。現在は惨事ストレスに対応するメンタルレスキューインストラクターとして活躍中。『自衛隊メンタル教官が教えてきた 自信がある人になるたった1つの方法』（朝日新聞出版）など著書多数。