

スマートフォン、タブレットなどのデジタル機器は、メール、ショッピング、ニュースの閲覧、SNS など、今や私たちの生活の一部となっていますが、コロナ禍で、リモートワークによるコミュニケーションもさらに増え、デジタル機器に頼らざるを得なくなってきています。このことから、どのようなストレスを抱えやすいのか、またそのストレスとどのように付き合っていけばよいのか、考えてみましょう。



使い過ぎから起こる依存・弊害

睡眠の質の
低下

仕事とプライベートの
境界線

集中力の
持続低下

話題に乗り遅れる
恐怖心

SNSに
振り回される



デジタル時代のストレスの付き合い方

🌸 **スマートフォンから離れる時間をつくろう！**

- 1日のうち「〇時～〇時は見ない」等

🌸 **使う場所を決めよう！**

- リビングでは使用しない等

🌸 **プライベートの時間に、急ぎの仕事以外は返信メールをしない！**

- ON、OFFの切り替えを大切にする

🌸 **就寝時にスマートフォンを見ない！**

- 寝床の近くにスマホは置かない習慣をつける
ブルーライトの影響を受け、眠りの質が下がる
いつの間にかネットサーフィンをして、睡眠時間が減る

🌸 **SNSは「道具」と心得る！**

- メインは「人と人」であり、SNSは補足に使う
- 必要な情報、大切な相手は自分で選ぶ

全ての人とSNS上で密につながることはないという割り切り
膨大な情報の中、すべてを閲覧するのは疲れるだけ



デジタル機器を上手に生活に取り入れ、使い過ぎないように、SNS疲れにならないよう、適度な距離を保って、ストレスをためない生活を送りましょう！