

## ～院長コラム～

### 『 SNS 疲れ 』

SNS 疲れを感じている人は非常に多いと思われます。  
SNS に関する調査で、「SNS 疲れの経験がある」と答えたのは全体の  
42.7%。  
最も多かったのは20代の女性で65.0%です。  
そのまま放置すると「脳疲労」や「うつ」の原因になると言われて  
います。  
SNS に疲れやすい人の特徴があるそうです。

- ①誰とでもつながる
- ②暇さえあれば SNS をチェックしている
- ③SNS のコミュニケーションを重視
- ④使用している SNS が多い
- ⑤すぐに返信する
- ⑥義務感でやっている
- ⑦メッセージが長い

SNS はパソコンを起動したときにしか見ない、とか時間を制限  
する、アウトプットツールとして使用する、承認を求めすぎない  
とかの工夫は必要です。

他人の承認を求めるために行動すると、他人に迎合する生き方  
になる、との指摘もあります。

「こども健康ネットブログ」より



なかしまこどもネット QRコード  
※名前を入力して送信して下さい



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



## 通信

### 2020年10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](http://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

