

はじめに

今日、LINEやTwitter、Instagram、Facebook等のソーシャル・ネットワーキング・サービス（SNS）を介した人との交流がいつも増えてきています。みなさんも、家族、友人、部活・サークルや研究室の人たちと、SNSを用いてやりとりをしていることと思います。

SNSが日常生活に馴染み、海外を含む遠方にいる人とも交流できるコミュニケーションの手段になったことで、人間関係の輪が広がった人も多いと思います。その一方で、気軽に書き込んだ内容で意図せず誰かを傷つけてしまったり、他の人の書き込みを見て苦しくなったりする人もいるのではないのでしょうか。

また、SNSは社会の情報や関心のある情報を得る手段にもなっています。その場合、自分にとって都合の良い一面的な情報を得る可能性もあるでしょう。

このリーフレットでは、そのようなSNSを介した人間関係、情報の発信や受信をめぐる生じ得る問題と、対応のポイントについてご紹介します。



ちょっと話してみませんか？

SNSでの人間関係でお困りでしたら、
ひとりで抱えずにご相談ください

学内相談窓口

学生相談・特別支援センター

学生相談所 TEL 022-795-7833

特別支援室 TEL 022-795-7696

<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/>



保健管理センター

メンタルヘルス TEL 022-795-7829

<https://www.health.ihe.tohoku.ac.jp/>



EMPOWERMENT Series ⑩

SNSでの人間関係

—心地良く交流するために—

東北大学 学生相談・特別支援センター

SNSに関連する困りごと

SNSに関連する困りごとでは、例えば以下のようなものが挙げられます。

- 自分の書き込みに友人がショックを受け、音信不通に。友人関係を続けたいけど、どうすれば？
- 皆で悪ふざけしている写真を自分がついアップしたところ、友人からクレームを言われた。
- 同級生が楽しそうに課外活動をする姿をアップしたのを見て、自分とのギャップを感じて落ち込んだ。
- 先輩が誰かへの批判を書き込んでいる。身近な人から見れば自分のことであるとわかる内容である。書き込みが続いており、削除してほしいが・・・

このような困りごとには、以下のようなSNSの特徴が関わっています。

文字情報によるコミュニケーションの曖昧さ

SNSでは文字でやりとりするため、「こんな感じで言っているのかな」と互いに想像し合うこととなります。この曖昧さから、相手が自分を否定しているように感じたり、自分の言葉が意図しない形で伝わったりする場合があります。

個人情報の公開や特定のされやすさ

SNS上では実名を出さないからといって匿名性が保たれるとは限りません。思わぬところから自分の名前や住所、顔写真などが公開されたり、自分が他の人の個人情報を公開してしまったりする場合があります。



SNSでの交流のポイント

ここでは、SNS上で自分がメッセージを発信する場合と、自分がメッセージを受信する場合に分けて紹介します。

自分がメッセージを発信するとき

◇ メッセージを発信する前にちょっと考える

相手が目の前にいて、メッセージを読み上げて伝える場面をイメージしてみましょう。言い方が大きく変化する箇所があれば、そこを書き直すと相手とのすれ違いを防げる可能性があります。

また、SNSでは一度発信すると削除できなくなる場合もあり、拡散されたら止めるのは容易ではありません。大切な人に見られても平気か、人前で言っても大丈夫な内容か、確認しましょう。

◇ 個人情報をしっかり守る

自分や周囲の人の実名や住所などが不特定多数の人に知られないよう、記載する内容に常に注意を払うことが大切です。

自分がメッセージを受信するとき

◇ SNSの特徴を理解して読む

SNSでは早く新しい情報を得ることができる反面、出来事の一部を他の人に見せても良いように切り取ったり、見せたい形に加工したりした書き込みも少なくありません。また、熟慮した書き込みだけでなくその場の思いつきのものもあります。落ち着いて正確な情報を入手するようにしましょう。また、SNS疲れを感じたら、意識的に距離を取るのもよいでしょう。

◇ 自分に関する投稿で困っても、冷静に対応する

相手が知っている人であれば、直接話してみると行き違いがあったことが分かるかもしれません。相手が知らない人であれば、反応せず様子を見ましょう。お困りでしたら、信頼できる人や相談窓口に相談して対応を一緒に考えてもらいましょう。

おわりに

SNSでは対応が難しい困りごとが生じる場合がありますが、お互いにその危険性に留意しつつ、その利点を生かして、人間関係をますます豊かなものにしていきましょう。