

つながる時代に、こころを守る

～インターネットと若者のメンタルヘルス～

筑波大学 スチューデントサポートセンター
学生相談室／総合相談窓口



大学生にとって、インターネットや SNS は、学業や就職活動、友人との交流に欠かせない便利なツールです。生成 AI も急速に進歩し、アイデア整理や情報収集に加え、困ったときに相談もできる身近な存在となりました。こうしたデジタル環境は私たちの生活を支える一方で、時に強く気持ちが揺さぶられたり、傷ついたりすることもあります。不安や孤立感が強まり、こころが追い詰められてしまうこともあるかもしれません。インターネット時代にこころを守るために知っておきたいことを、一緒に考えてみましょう。

デジタル環境とこころのリスク

インターネット等が身近な環境では、例えば次のようなリスクが考えられます。

デジタル依存 インターネットや SNS、生成 AI は便利な一方で、つい使いが長時間になりがちです。こうしたサービスは、できるだけ長く利用してもらえるよう設計されていることもあります。結果、生活リズムが乱れたり、現実の生活や人間関係とのバランスが崩れたりすることがあります。心理的に依存し、かえって孤独感や疲労感が高まってしまうこともあるかもしれません。

影響の強い情報の連鎖 ネット上では、様々な情報に簡単にアクセスできます。中には、事件や戦争に関するニュース、自傷行為や自殺に関連する情報など、気持ちが強く揺さぶられる内容もあるでしょう。また、アルゴリズムの仕組みによって、一度閲覧した内容に関連する情報が続けて表示されることがあります。その結果、同じようなテーマの情報に繰り返し触れることになり、知らず知らずのうちに影響が強まってしまう可能性があります。

誹謗中傷とその影響 SNS では、時に攻撃的な投稿や誹謗中傷が見られます。それはサークル等の身近な人間関係の中で起こる場合もあれば、不特定多数が参加する場で生じることもあります。攻撃を受けた人はもちろん、それを目にした人にとっても、傷つきや怒りなど、強いストレスになることも考えられます。

注意すべきサイン

次のようなことが続くときは、こころの疲れのサインと捉えて、デジタル環境から少し距離を置くことを考えてみていいかもしれません。

- ・気づくと長時間インターネットを使っている
- ・他者の投稿と自分を比べて気分が落ち込む
- ・つらいと感じながらも、重いニュースや投稿を読み続けてしまう
- ・攻撃的な投稿を見ると、自分が否定されているように感じる
- ・気持ちが高ぶり、強い言葉で発信してしまうことがある
- ・以前は楽しめていたことが、あまり楽しめない



オンラインと上手く付き合うために

デジタル環境と距離を保つ 先ほどの「サイン」に気づいたときや、ネットの影響を強く受けていると感じたときは、スマホや PC をいったん閉じて、画面から離れてみましょう。通知をオフにする、スクリーンを見ない時間を決めるなど、デジタルデバイスと物理的に距離を置く方法が役立ちます。加えて、「インターネット上の表現は極端なものになりやすい」「画面上に表示される事柄が世の中のすべてではない」と考えてみるなど、心理的な距離を保つよう意識することも大切です。何らかの発信やコメントをする前にもひと呼吸おき、自分の気持ちを確認してみましょう。気持ちが揺れていると、言葉は思いがけず強くなります。立ち止まる時間が、自分と周囲の双方を守ることに繋がります。

セルフケアと人との交流 ところに余裕がなくなると、自分を労わることも難しく感じるかもしれません。だからこそ、日頃から、早めのセルフケアが大切です。十分な睡眠とバランスのとれた食事、軽い運動などの基本的な生活習慣は、心身の調子を維持する土台になります。友人や家族、教員など、身近な人と何気ない言葉を交わすことも、気持ちを整理し、安心感を取り戻す助けになります。あわせて、スマホを使わずに、一人の時間を穏やかな気持ちで過ごす方法をいくつか身近に用意しておく、デジタル環境との距離も取りやすくなるでしょう。手芸やプラモデル作りのような黙々とできる手作業、少し手の込んだ料理に挑戦する、本や雑誌を読むなど、どんなことでも構いません。

困ったときは相談を

今回のテーマに限らず、つらいと感じるときは、一人で抱え込まず、ぜひ誰かに相談してみてください。口に出すだけでも、気持ちが整理されたり、不安や悩みが軽くなることもあります。家族や友人、教員、カウンセラーなど、話せそうな相手を思い浮かべてみましょう。困ったときやつらい時に助けを求めることは、決して甘えではありません。

困ったこと・悩んでいること・話したいことがある人は

総合相談窓口・学生相談室へ

筑波大学 学生相談室・総合相談窓口では、カウンセリング関連の資格を有する専門家が、学生および学生に関する保護者・教職員の相談をお受けしています。総合相談窓口は予約不要で、電話でも相談していただけます。必要に応じて、他の学内相談機関や医療機関をご紹介しますこともできます。まずは両相談室へ！

場所や開室スケジュール、ご利用方法は、下記ウェブサイトをご確認下さい。

学生相談室

総合相談窓口

学生相談室

<http://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/sodan.html>

場所 学生会館 B 棟 4 階 電話 029-853-2415

総合相談窓口

<http://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/studentplaza.html>

場所 スチューデントプラザ北棟 3 階 電話 029-853-8430

春日エリア 7B 棟 215 (面談室) 電話 029-859-1207



関連情報サイト

✓ 学生生活に関する支援機関については、大学公式 HP の [こころとからだのサポート](#) や [セーフティライフ](#) をご参照ください。

こころとからだのサポートページ : <https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/support.html>