

承認欲求を満たしてくれるSNS

SNSにはさまざまな楽しみ方があります。趣味や気になることについての情報を集めたり、自分の日常生活の様子を投稿したり。他の利用者と気軽にコミュニケーションをとることができるのもSNSの大きな魅力です。

しかし、楽しむために使っていたはずのSNSを、他人から認められたいという承認欲求を満たすためだけに使い、SNSにふりまわされる生活を送ってしまう利用者もいます。

SNSでの友だち(フォロワー)の数や、「いいね」・コメントの数を気にしすぎる

SNSでは、**友だち(フォロワー※)の数や、自分の投稿によせられた「いいね(※)」やコメントの数が数値として表示されます。**こうした数を**他人から自分への評価だ**と考えている利用者もいます。

そのため、SNSでの友だちの数が減ったことにショックを受けたり、自分の投稿によせられた「いいね」やコメントの数が気になって、常にSNSをチェックするようになったり、もっとたくさんの「いいね」やコメントがもらえるような投稿をしないといけないとプレッシャーを感じたりして、**SNSを利用することが負担になってしまうことがあるのです。**

また、SNSでは、自分のものだけでなく、**他の利用者の友だちの数や、「いいね」・コメントの数も見ることができるため、自分と他の利用者のこれらの数を比較して、ショックを受けてしまうケースもあります。**

※「フォロワー」とは……SNSで、特定の利用者の投稿を手軽にチェックできるよう設定し、その利用者の活動を追っている人物のこと。

※「いいね」とは……SNSの利用者が、気に入った投稿に対してボタンを押して共感を伝える機能。

不適切な投稿をしてしまうケースも

「いいね」やコメントをたくさんもらおうと、投稿内容がエスカレートしてしまうケースもあります。ありきたりな内容の投稿では、多くの人に見てもらうことが難しいため、肌を露出したものや、過激な行為をおこなっているものなど、不適切な内容の投稿をしてしまうのです。

こうした投稿は他人に迷惑を掛けたり、法に触れたりすることもあります。また、過去の投稿などから個人情報を探られて、問題の投稿と一緒に拡散され、炎上する恐れがあります。

実際に、インターネット上には、SNSへの不適切な投稿と、投稿者の個人情報が、多数残り続いています。

SNSはあくまでコミュニケーションツールです。SNSでの友だちの数や、「いいね」・コメントの数は、決して他人から自分への評価ではありません。そうした数にふりまわされずに、SNSの利用を考えていくことが大切です。