

第3回メンタル本大賞[®]受賞 / Xフォロワー7.8万 の人気心理カウンセラーが伝授！

SNSのモヤモヤとの 上手なつきあい方

2024年4月16日発行



株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)はPoche 著『SNSのモヤモヤとの上手なつきあい方』を2024年4月16日(火)に刊行いたします。

SNSでストレスを感じたときのメンタルの整え方

Xフォロワー7.8万の人気心理カウンセラーが、SNSに関するモヤモヤの解消法をアドバイス。「LINEが既読になっているのに返事がない」「絵文字やスタンプのないメッセージに不安になってしまう」など、人間関係、仕事・職場、世の中のできごと、自分自身の間に生じるSNSの悩みについて適切な対処法が分かります。

タイトル: SNSのモヤモヤとの上手なつきあい方

著者: Poche ページ数: 176ページ

ISBN: 978-4-86667-675-3

価格: 1,485円(10%税込)

発行日: 2024年4月16日

【目次】

はじめに

第1章 人間関係に関するSNSのモヤモヤ

第2章 仕事・職場に関するSNSのモヤモヤ

第3章 世の中のできごとに関するSNSのモヤモヤ

第4章 自分に関するSNSのモヤモヤ

おわりに

【著者プロフィール】



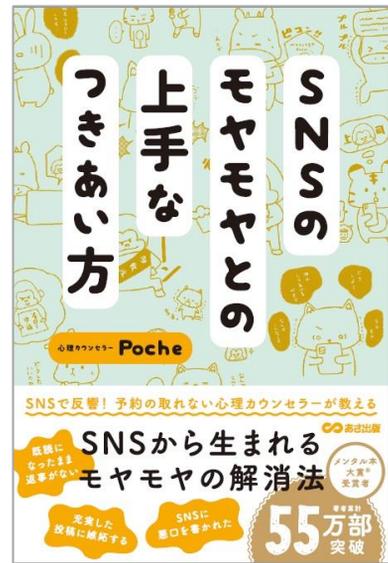
Poche(ポツシュ)

人間関係、親子問題、機能不全家族専門の人気心理カウンセラー。精神科クリニックに併設のカウンセリングルームで10年以上、心理カウンセラーとして勤務した後、独立。

2021年より悩みを抱える方たちに「気づき」を得てもらうことを目的としたX(旧Twitter)での発信を開始する。同時期、コロナ禍の影響でSNSに関する悩み相談が急増。これまでに数多くの悩みを解決に導いてきた。

現在は、メールでのカウンセリングを中心に活動している。メールでのカウンセリング、対面カウンセリングともにいつも予約がいっぱいで、現在も数か月待ちとなっている。

著書に『あなたはもう、自分のために生きていい』(ダイヤモンド社)、『あなたの「しんどい」をほぐす本』(KADOKAWA)などがある。



「なぜモヤモヤするのか」「モヤモヤしたらどうすればいいのか」 SNSの悩みをテーマごとに解説！

第1章 人間関係に関するSNSのモヤモヤ

- ・ 絵文字やスタンプのないメッセージがくると不安になります。
- ・ 友達の充実した投稿に嫉妬してしまう自分が嫌です。
- ・ 恋人が元恋人とSNSの相互フォローをしているのを見つけてしまいました。…など



第2章 仕事・職場に関するSNSのモヤモヤ

- ・ 親しくない上司や同僚からフォローされました。
- ・ 業務時間外や休日に、上司からLINEで業務指示が来ます。
- ・ 業務に関係のない話をやたらとチャットしてくる人がいて困っています。
- ・ 上司への返信に、スタンプや絵文字は使ってもいいですか? …など

第3章 世の中のできごとに関するSNSのモヤモヤ

- ・ SNSで情報を見極めるのが難しく、どれを信じていいのかわかりません。
- ・ 世の中の盛り上がりについていけない私は変ですか? …など



第4章 自分に関するSNSのモヤモヤ

- ・ 返信のリアクションやスタンプに何をを使うか迷ってしまいます。
- ・ SNS上に自分の悪口を書かれてしまいました。
- ・ 投稿するためにわざわざ行動する自分が虚しくなります。…など

※以下、本書より一部抜粋

モヤモヤ対処法例 〈友達や恋人へのLINEが既読になったまま返事がなくて不安〉

既読がついているのに返事がなく、無視されたようでモヤモヤしますよね。返事がないのにX(旧Twitter)やインスタには投稿しているのを見れば、「投稿する暇があったら返事くらいしてよ!」と、イライラすることもあるでしょう。

相手が既読スルーをする理由はいろいろ考えられますが、答えを知っているのはその人だけです。(中略)だからこそ、相手側の理由について考えるのは、いったんお休みしてみましよう。大切なのは、相手がなぜ返事をしないかではありません。あなたがどうしたいかです。

どうしても返事がほしい時には、もう一度メッセージを送ってみるのもいいでしょう。送る理由は、「返事がほしいから」「返事がないから」で十分です。自分から何度もメッセージを送るのはちょっと……という場合には、相手のインスタやX(旧Twitter)の投稿にリアクションする方法があります。(中略)状況に合わせて、あなただけが我慢しなくて済む方法を試してみてくださいね。



モヤモヤ対処法例 〈他人への誹謗中傷コメントを見るとモヤモヤしてしまう〉

SNSで飛び交う攻撃的な言葉にドキッとしたり、「こんなこと言われたら辛いだろうな」と被害者の気持ちに寄り添ったり、「なんでこんな酷いことを書くんだろう」と加害者の心理を考えたり……。芸能人などに対する誹謗中傷コメントを見て、モヤモヤしたり、気分が塞ぎ込んでしまったりすることがあります。

(中略)このモヤモヤを解消するためには、「自分が誹謗中傷されているわけではない」ということを強く意識することが効果的です。そのためには、誹謗中傷コメントを心の中でジャッジしてみてください。書かれている内容に自分は同意できるのか、それとも同意できないのかを心の中で「○」「×」でジャッジするだけでOKです。(中略)ジャッジすることで「自分が誹謗中傷されているわけではない」と脳が正しく理解できるので、モヤモヤは自然と消えていきますよ。

