



スクール

カウンセラー通信



◎ニュースの見すぎはあまり良くない？

WHO（世界保健機関）から出されている「コロナウィルス蔓延中のストレスへの対処」

とうパンフレットには、こんな一文が書かれています。

不安をあおるような



メディアを見る時間を減らして、

心配や焦りも減らしましょう

では、なぜメディアは不安をあおることがあるのでしょうか？

それは…

良いニュース = 市民の不安に寄りそうニュース

という前提があり、そういうニュースほど、たくさんの人に見てもらえる可能性があるからです。



おかしい話ですが人間には、「不安なときほど、不安になる情報を集めてしまう」という傾向があるのです。人は不安なことの真偽がわからないよりは、「やっぱりそうだったんだ！」と思えた方が、逆に安心するという傾向があると言われてしています。

そのためニュースは、人々の不安感に寄りそう内容をたくさん放送します。しかしその内容が、必ずしも「真実」ではないことがあるのも事実です。

こういった状況での不安感は、とても普通なことです。だからといって、不安になりすぎてしまうのは、あまり良くありません。不安な気持ちになったときは、一度メディアやニュースから距離をおいてみるのも大切なことだと思います。