

スクールカウンセラーだより

札幌市立元町中学校
平成29年12月21日(木)
スクールカウンセラー

あなたは大丈夫？ インターネット・ゲーム・スマートフォン依存症について

2学期も終わりに近付き、クリスマスやお正月など、1年最後のイベントが近付いてきました。スクールカウンセラーは、2学期から新しく着任し、今学期には多くの生徒・保護者の方々とお話をする機会がありました。ありがとうございます。3学期もお会いできることを楽しみにしています。

今回は、冬休みを目前に控え、最近よく耳にするインターネット・ゲーム・スマートフォン依存症について、少しご紹介します。人によっては、耳の痛い話かもしれませんが、自分は大丈夫？と確認をして、冬休みの過ごし方を工夫してみましょ

当てはまるかチェックしてみよう！

- ゲーム・スマホの使いすぎで、学校の成績が下がった
- 家族・友人よりも、ゲーム・スマホを優先しかち
- 利用時間を減らそうとしたが、失敗した
- そのほかの予定(勉強・宿題・塾)に影響が出ている
- 使えなくなると、世界が終わったような気分になる
- スマホ・ゲームがないと落ち着かず、イライラする
- いつも使っていると指摘をされたことがある
- 夜遅くまでしてしまい、寝不足 or 眠くならない

チェックが多い人は要注意です！！

インターネット・ゲーム・スマートフォン依存症ってなに？

インターネット・ゲーム・スマートフォンの依存症は、思春期から若年成人にかけて増加しており、年々問題視されています。1日の大半を、インターネット・オンラインゲーム・TVゲーム・動画閲覧、SNSなどに使い、それ以外の趣味や興味がなくなり、大事な友達付き合いや学業にも影響することを言います。

●体への影響

体力の低下 骨密度の低下
視力低下 肥満・低栄養状態
腰痛 など

●精神面への影響

気分の落ち込み 不安 意欲の低下
不登校・ひきこもり 不眠・睡眠障害 昼夜逆転
強迫症状 死にたい気持ちの出現 など

気を付けることや、対策ってあるの？

●自分は使いすぎているということに気付く、問題意識をもつ

チェックリストで「使いすぎているかも？」と感じた人は、帰宅から寝るまでの行動を振り返り、時間割を書いてみましょう。時間が長ければ長いほど、体・精神面に影響がないような工夫が必要と気付きましょう。

●家族に相談する、約束やルールを決める

自分一人では解決が難しいと感じた時は、家族に相談してみましょう。また、保護者の方は、無理に取り上げるのではなく、本人にあった約束やルールを決めるなど、解決の方法を一緒に考えていただきたいです。スマホ・ゲームの通知をオフにする、機内モードを利用する、使用時間を把握して使わない時間を決める、リビングで使うようにする、約束が守れなかった時の条件を決める、スマホ依存防止のアプリを使用するなど、実践できそうなものから挑戦してみましょう。アプリでは、使用しないと木が育つアプリや、タイマーロック機能が付いているもの、スマホ使用量を測ってくれるものなど、色々あるので、良ければ探してみてください。

スクールカウンセラー 利用の流れについて

生徒・保護者からの相談を受け付けております

利用可能時間：毎週木曜 9:00~17:00

予約方法：担任の先生 または 本校教頭にお申込みください(011)782-7141