

スクールカウンセラーだよ!

7月号

令和元年7月発行

深谷中スクールカウンセラー



あなたは大丈夫? 中学生のネット依存が増えています。

皆さんは日ごろ、スマートフォンや携帯電話、タブレット、様々なゲーム機、パソコンなど、インターネット（以下、ネット）につながるものを、一日の中でどれくらい利用しますか? LINE、Twitter、インスタグラム、フェイスブック、ティックトックなどのSNSが気になって仕方がなく、チェックできないとイライラする、『いいね』がもらえないと不安、気付いたら朝までSNSをやっていて寝不足が続いていてなんだか毎日だるいなど、毎日の生活に大きな影響が出る場合もあります。

最近では中学生でも「ネット依存」が増えてきていると言われています。一度、ネットがあなたの心をどれくらい占めているかチェックしてみましょう。

☆あてはまるものに○を付けてください。

<出典: 久里浜医療センター>

- | |
|---|
| 1. 気がつくど、思っていたより長い時間ネットをしていることがある |
| 2. ネットを長く利用していたために、家庭での役割や家事(炊事、掃除、洗濯など)をおろそかにすることがある |
| 3. 家族や友だちと過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがある |
| 4. ネットで新しく知り合いを作ることがある |
| 5. 周りの人から、ネットを利用する時間や回数について文句を言われたことがある |
| 6. ネットをしている時間が長くて、学校の成績が下がっている |
| 7. ネットが原因で、勉強の能率に悪影響が出る |
| 8. 他にやらなければならないことがあっても、まず先にSNS (LINE、Facebook、インスタ、Tick Tock など) やメールをチェックすることがある |
| 9. 人にネットで何をしているのか聞かれたとき、いいわけをしたり、隠そうとしたりすることがある |
| 10. 日々の生活の問題から気をそらすために、ネットで時間を過ごすことがある |
| 11. 気がつけば、また次のネット利用を楽しみにしていることがある |
| 12. ネットのない生活は、退屈で、むなしく、わびしいだろうと不安に思うことがある |
| 13. ネットをしている最中に誰かにじゃまをされると、いらいらしたり、怒ったり、言い返したりすることがある |
| 14. 夜遅くまでネットをすることが原因で、睡眠時間が短くなっている |
| 15. ネットをしていないときでも、ネットのことを考えてぼんやりしたり、ネットをしているところを空想したりすることがある |
| 16. ネットをしているとき「あと数分だけ」と自分で言い訳していることがある |
| 17. ネットをする時間や頻度を減らそうとしても、できないことがある |
| 18. ネットをしている時間や回数を、人に隠そうとすることがある |
| 19. 誰かと外出するより、ネットを利用することを選ぶことがある |
| 20. ネットをしている時は何ともないが、ネットをしていない時はイライラしたりゆううつな気持ちになったりする |



*チェックリストにどれくらい〇が付きましたか？

〇の数が多ければ多いほど、あなたの毎日にネットが影響を与えている割合が高いといえます。夏休み中のネットの利用方法、気をつけてみるようにしてくださいね。

ネットは他の人とコミュニケーションをとっていくための一つの「道具」です。あなた自身があなたの毎日の主役です。そんな主役のあなたが、「道具」を自分の意思でコントロールするようにしてくださいね。「道具」にあなたの毎日がコントロールされないよう、くれぐれも気をつけてください。

もしも明日、ネットが全く消えてしまったら、スマートフォンや携帯電話がなくなったら…あなたはどうしますか？「そんなことになったら、誰も連絡先が分からない！保護者の人の連絡先さえ分からない！」なんてことにならないよう、時々、ネットがない世界はどんなふうになるんだろう？と想像力を働かせて過ごしてみてくださいね。

相談室開室日 **相談時間 10:00~17:00**

7月9日(火) 16日(火)

9月3日(火) 10日(火) 17日(火) 24日(火)

*皆さんが利用できるのは、お昼休みと放課後です。

(授業中は先生の許可がある場合のみ利用できます。)

*予約をして利用する人を優先します。誰が予約しているかは他の人に伝えることはありません。

*トランプ、UNO、将棋、オセロなどもあります。

グループでリラックスタイムを過ごしてくれてもOKです。

:: 保護者の皆様へ::

お子さまの学校生活全般に関すること、思春期や発達に関するご相談を受け付けております。

忘れ物が多い、コミュニケーションが苦手、反抗期への対応の仕方など、

お子様に関わるどのようなご相談内容でもかまいません。

※ご相談いただいた内容は、相談された方の許可がなければ他言いたしません。

◆ お電話・来校されてのご相談

TEL 045-852-2920(深谷中学校相談室通電話)

→火曜日以外は留守電になっています。お名前・お電話番号をメッセージにお残してください。

勤務日にスクールカウンセラーより折り返しお電話させていただきます。

◆ 戸塚区の教育相談機関もごさいます。合わせてご利用ください。(相談無料です。)

戸塚区子ども家庭支援相談 TEL 045-866-8472

受付時間平日：8:45~17:00 *学校カウンセラー等が相談に対応します。

◆ 児童相談所全国共通ダイヤル

TEL 189 (いちはやく、と覚えてください。)

***最寄りの児童相談所につながります。**

→近所の子が気になる、子育ての悩みと相談できます。

☆長時間のネット利用による、生活リズムの乱れ、体調不良をうたえる中学生が増えてきています。今一度、ネットの利用方法について、お子様と話し合ってみていただければと思います。