



## カウンセラーから

冬の寒さがどんどんきつくなってきましたが、皆さんは元気に過ごしていますか？ 冬休みはじっくりと心身を休ませて、よい年を迎えてくださいね。

### 高校生時代の携帯事情とキュウソネコカミの話

さかのぼること十数年前、私がまだ高校生だったころのお話です。当時、スマートフォンは普及しておらず、みんなが携帯電話（いわゆるガラケー）を利用していました。私も高校生になってようやく携帯を持ち始め、友達とメールのやりとりで夢中の日々でした。



さて、急に話は変わりますが、皆さんの中に**キュウソネコカミ**というバンドを知っている人はいますか？ 私も大好きでよく曲を聴くのですが、彼らの「ファントムバイブレーション」という曲の中にはこんな歌詞があります。

“電話もメールもアプリもラインもすぐに見ないと気になる／バイブが鳴ってもどうせメルマガそれでも見ないと気になる／用事もないのにスマホを取り出し意味なく時計が気になる／それでも僕らは依存を続ける便利なスマホが大好き”  
キュウソネコカミ「ファントムバイブレーション」より

### スマホ依存の話～スマホはもはや俺の臓器～

さて、今年の世界保健機関（WHO）が「ゲーム障害」という名前でゲームへの依存は治療が必要な状態だと認定しました。厚労省の行った中高生対象のアンケートでは、スマホの利用しすぎで成績が落ちたり、授業中に居眠りしてしまったりと、日常生活に支障があるという回答があがったようです。



大学生の頃、授業中に精神科のお医者さんがお話ししていたことで印象に残っていることがあります。「例えば明日からお酒が禁止されたとしたらどうでしょうか。もし少しでも困ると思ったなら、それは依存症の入り口ですよ。」…授業を受けていた学生がみんな苦笑いしていたのをよく覚えています。お酒のところをスマホに置き換えて考えてみましょう…スマホの無い生活って考えられませんよね…？ もちろん、部活動の連絡や、家族・友人・バイト先などとの連絡をとったり、電車に乗ったりお買い物をするのにもスマホが必要だったりするので、完全にスマホを手放すことは難しいことです。まずは自分がスマホを触っている時間を記録したり、どんな時間にスマホを多く触っているかを記録したり記憶しておくことが、スマホと程よく距離をとるのに良いとされています。iPhoneではスクリーンタイムという、何時間なんのアプリを使っていたのか記録する機能がありますので、それを活用するのもいいかもしれません。



いよいよ年末、冬休みが近づいています。素敵な冬休みを過ごしてくださいね。よいお年を♪

気がかりなことがあるときには  
気軽にスクールカウンセラーや養護教諭（保健室の先生）に  
相談してください。

冬休み（12月24日～1月7日）以降の相談予定日

○	1月	14日（火）	21日（火）	28日（火）
○	2月	4日（火）	18日（火）	
○	3月	17日（火）	24日（火）	

※冬休み中の相談日はありません。  
2月25日は学年末考査、3月3日は入試準備、10日は  
入試休業日のため相談室はお休みです。

# 教育相談室ってどんなところ？



2019/12/17



1階，事務室の向かい側にあります。



2019/12/17

Open の札がさがっているときは，予約がなくても相談 OK です！

カウンセラーが仕事をする机と、お話しできるテーブルです。



2019/12/17

心を癒してくれる本もあります。



2019/12/17

