

相談室だより 第3号

スクールカウンセラー 佐藤 淳・心のふれあい相談員 瀬川 佳世



2学期になりました

2学期に入り、早2週間を終えようとしています。日中の暑さもだいぶ過ぎやすくなりましたし、朝晩は少し肌寒く、街中の風景を見ていると、半袖の人よりも長袖の人も多く見かけるようになりました。そうは言っても、急に暑さが増す日もあり、一日の中で寒暖の差が激しいこともありますね。

多くの方はすぐに夏休みモードの生活から2学期モードの生活を取り戻していることかと思いますが生活リズムがなかなか整わずに、つつい夏休みの時と同様に夜遅くまでゲームやインターネット、スマートフォンなどを使って過ごしている時間が長いままの方もいるかもしれません。多くの電子機器で使われている液晶から放たれるブルーライトは、太陽光などの紫外線に近い光で脳をしゃっきりとさせる働きを持っていて、夜間に使用していると寝つきを悪くするなど、生活リズムを崩す大敵です。上手に使用し、ブルーライトに自分の生活を乗っ取られないようにしたいものです。

<メッセージ>

「私の夏休みは？」

瀬川 (火) (金)	皆さん、夏休みはどうでしたか？ 充実していましたか？ それとも…？（よかったら、教えてください）私は毎年、夏休みには帰省してお盆行事をやっていきます。前半は京都の舞鶴市に、後半は群馬の館林市へ。普段は空き家になっているのでちょっと大変ですが。最近の移動手段は新幹線です。結構、体力、気力を使い果たしています。
------------------	--

「～〇〇の秋～」

佐藤 (金)	秋は何をするにも良い季節と言いますがようやく今年もその時期を迎えます。先日、友達のお蕎麦屋さんで美味しいお蕎麦とともに、ムカゴと銀杏を天ぷらで頂きました。どちらも秋の味覚ですね。さんが今年は豊漁だと聞きますし、どうやら今年の僕の秋は食欲の秋になりそうな予感がします。縦には成長しないので、前後左右の成長に気をつけねばなりません。
-----------	--

■□ スクールカウンセラー・心のふれあい相談員 9月・10月の来校日 ■□

<9月>

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	瀬川	瀬川		◎		
9	10	11	12	13	14	15
		瀬川		佐藤	瀬川	
16	17	18	19	20	21	22
		瀬川		佐藤	瀬川	
23	24	25	26	27	28	29
30					瀬川	

<10月>

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
				◎	瀬川	
7	8	9	10	11	12	13
		瀬川		佐藤	瀬川	
14	15	16	17	18	19	20
		瀬川		佐藤	瀬川	
21	22	23	24	25	26	27
		瀬川		佐藤	瀬川	瀬川
28	29	30	31			



※◎の日はSCと相談員が二人とも在室している日となります。

【ゲーム障害って知っていますか？】

皆さんは普段、どれくらいインターネットやゲーム、あるいはテレビやYouTubeなどの視聴時間を過ごしているでしょうか。家庭の状況にもよりますが家で勉強と食事と睡眠を除いた時間は、ずっとそういう時間を過ごしているよという人もいれば、そもそもそういう時間をあまり取ったことがないという人もいます。



テレビ（動画）を見ること、②ゲーム機器に触れること、③SNSを楽しむこと、④スマホなどで文章やマンガを読むこと、⑤音楽を聴くこと、等をひっくるめて、スクリーンタイムというのですが今、このスクリーンタイムをめぐる大きな話題となっていることがあります。



様々な人間の健康のことを積極的に考え取り組んでいる国連の機関であるWHO（世界保健機関）が今年の5月にある声明を発表しました。世界中の病気の分類などを収めているICD（国際疾病分類）の第11版に「ゲーム障害」という項目を設けますよということを宣言したのでした。

これまでもインターネットやゲームに対する依存に対して注意関心を払ってきていましたがこの度、晴れてネットやゲームに依存しすぎている人を「病気」と認定しますよということが国際的にお墨付きが得られるようになったのです。ゲーム業界や一部の医師からは強い反対が表明されていますが来年には正式にゲーム依存、ネット依存を病気として積極的に治療することが求められます。

ゲームって楽しいですね。現実世界ではできないことをゲームの世界であれば、あたかもその世界を生きるように活躍することができたり、パズルで難しいものを解いたりするなど、日常生活では味わえない体験をすることができます。僕自身、ゲームをすることも好きなのと、Marvelの映画をたくさん見ていることもあり、最近はゲームの世界でスパイダーマンになって、ビルの間をビュンビュンと飛び跳ねていると楽しい気持ちになります。



スマートフォンのゲームも最近はずごく進化するようになりました。特に3Dゲームの進化は著しく、バトルロワイヤル系のPUBG、荒野行動、フォートナイトが人気で相談室へ遊びに来てくれる人から、「みんな、やっているよー」ということを耳にすることがしばしばあります。LINEなどで連絡を取り合って、みんなで遊んだりしているんだという話を聞きながら、僕らの世代とは違う新しい遊びの形が生まれているんだと話聞いていて、しみじみと感ずます。

と思いつつも、しばしば「時間のコントロールが難しくてしばしば夜更かしをしてしまった」、「ゲームのやりすぎでスマホ没収された」なんて話もよく耳にするようになりました。ゲームっていうのは暇つぶしのためのものであって、その暇つぶしに生活が狂うのは心配です。ゲームやネットに自分の人生を支配されないようにしたいものです。（佐藤）

