

相談室便り

みなさん、こんにちは。今回のお便りでは、『インターネット依存』について紹介します。試験が終わったら夏休みまであと少し。この機会に、インターネットとのつきあい方を考えてみましょう。

どこからがインターネット依存？

スマホにゲーム機にパソコンと、みなさんの身近にはインターネットに接続できる様々な機器があります。生活と切っても切り離せないだけに、依存する人は年々増えています。では、どこからがインターネットに依存症なのでしょうか？下の表を見てみましょう。

第一段階 正常な使用：趣味レベル	
自分の生活を豊かにするのに役立っている	<ul style="list-style-type: none">・ネットを楽しんでいる・約束の時間になるとやめられる・やるべきことをやってからネットをする
↓	
第二段階 グレーゾーン：習慣レベル	
ネットにはまりかけているが、おおよそ自分でコントロールできる	<ul style="list-style-type: none">・ひまさえあればネットをしている・ときどき、約束した時間よりネットが長引くことがある・日常生活にほとんど支障は出ていない
↓	
第三段階 依存症：病気のレベル	
さまざまな支障が出ているが、やめられない	<ul style="list-style-type: none">・約束の時間をかなり過ぎていつまでもネットをしている・勉強も食事もそっちのけでネットをしている・注意されると逆切れしてしまう・ネットにつなげられないとイライラする・成績が落ち、学校を休むことが多くなる



（『ネット依存症から子どもを救う本』より）

「依存症」だったあなたは、すぐに先生や保護者などの大人に相談してください。相談しづらいという人は、相談室に来てください。一緒にネットについて考えましょう。自分は依存症じゃないぞ、とホッとしたあなた。今は大丈夫でも、今後依存症になってしまう可能性は、ゼロではないのです。特に「グレーゾーン」だった人は、注意が必要です。

インターネット依存度をチェックしてみよう

気になる人は、「ネット依存 スクリーニングテスト」で検索をしてみてください。久里浜医療センターという病院のサイトで、自分の依存度をもっと詳しくチェックすることができます。

相談室ってどこにあるの？

2階の会議室の隣にある、「教育相談室」という看板が表示されている部屋です。

スクールカウンセラーと心のふれあい相談っていついるの？

・心のふれあい相談員・・・火曜日

・スクールカウンセラー・・・木曜日

*不在の時や勤務曜日を変更している時もありますので、担任の先生に確認してください。

相談室は何時にあいているの？

・生徒・・・開室日の休み時間と放課後

・保護者・・・9：00～16：30

*予約での相談を優先しています。相談中の場合は来室できませんので、できるだけ事前に予約をしてください。

予約はどうやってするの？

1. 開室日に来室し、直接カウンセラーに予約する
2. 担任の先生や話しやすい先生に、相談したいことを伝える
3. 開室日に学校もしくは相談室直通の携帯に電話をして予約する



電話相談はできるの？

以下の相談室直通の電話にご連絡ください。すぐにご相談を伺える時もありますが、相談中の時もあります。なかなか予約ができない場合は、担任の先生にご連絡をお願いします。

*相談室直通電話：080-7797-8419

保護者の皆さまへ

相談室では、保護者の皆さまからの相談も受け付けております。

お子様のことで何か心配なこと、御不安なこと、お困りのことなどがありましたら、お気軽に御相談ください。予約が入っている場合もありますので、事前に連絡をお願い致します。御連絡をお待ちしています。

連絡先：080-7797-8419（相談室直通携帯電話）

03-3932-7231（学校代表番号）