

新 loops 第11号

練馬区立光が丘第三中学校 相談室

平成26年9月発行



まだまだ暑い日が続いていますが、もうすぐ前期も終了し、後期に入ります。みなさんの元気な声が昼休みの運動場から聞こえてくると、エネルギーをもらっています。

東京都のスクールカウンセラーの連絡会が毎年、夏休みにあるのですが、今年の内容は「インターネット依存の実態、治療、予防」に関する内容でした。スマホを所持している中学生も増えています。スマホや携帯、DS、PSPなどのゲーム機、パソコン、タブレットなどを利用して、ラインやチャット、ツイッターなどのソーシャルネットワークに参加する人、RPGをはじめとするオンラインゲームに熱中する人、動画を観覧する人、ブログや掲示板を観覧したり投稿したりしている人、オンライン小説を観覧している人も多いことでしょう。

みなさんも「ゲーム脳」という言葉を聞いたこともあるかと思います。ネットやゲームに熱中すると脳神経細胞が死滅し、中毒性を帯び、ネット依存を辞めようと思っても、なかなかやめられなくなります。ネット中毒はアルコールや麻薬の中毒と同じ構造で、アルコールや麻薬中毒患者の病院が、今ではネット中毒患者の治療をしています。

きちんと時間を決めて利用する等、ルールを決めて利用する分には問題ありませんが、熱中しすぎて身体的な健康が害される者、睡眠障害や昼夜逆転生活など精神的な健康が害される者、過剰なネットの利用により学業成績が低下したり、不登校になる者など、いろいろな問題が生じています。

学校で生徒をネット依存にさせないための指導もなされていますが、家庭でルールを決めることも必要です。また、ネット以外にも部活や趣味等の楽しい活動を現実生活の中で行い、ネットを現実生活を充実させるツールとして使用することが大切です。

今回は、ネット依存かどうかをチェックする質問を紹介します。自分のネット依存をチェックしてみてください。

気になるようでしたら、相談室に相談に来て下さいね。

- 1 ネットに夢中になっていると感じますか？（前回にネットでしたことを考えたり、次回ネットを使う事を待ち望んでいる）
- 2 ネットを利用する時間を、だんだん長くしていかなければならないと感じていますか？
- 3 ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、やめようとしたけれども、うまくいかなかったことが度々ありますか？
- 4 ネットの使用時間を短くしたり、やめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌になったり、イライラなどを感じますか？
- 5 使い始めに考えていたよりも長い時間やっけてしまいますか？
- 6 ネットのために人間関係、学校の事、部活の事を台無しにしたり、危うくしたりするようなことはありましたか？
- 7 ネットの熱中を隠すために、家族や先生や友人にウソをついたことはありますか？
- 8 問題から逃避するため、不安や落ち込みなどの嫌な気持ちから逃げるために、ネットを使いますか？

（5点以上はネット依存が疑われる、3～4点は危険ゾーン）

保護者サロンのお知らせ

◆日時：11月4日（火） 11時半から12時20分

◆場所：1階 相談室

◆内容：中学生は思春期の入口で悩み多き年頃です。親に反抗したり、依存したり、不安定な時期です。ハーブティを飲みながら、各々が困っていることを語り合しましょう。また、「大人の塗り絵」も体験して頂き、リラックスできる時間を提供したいと思います。皆さんの参加をお待ちしています。



9, 10, 11, 12月の来校予定

(二重線はカウンセラー(小山)～火)

(点線.....こころのふれあい相談員(海老原～木)

9月

日	月	火	水	木	金	土
		<u>2</u>		<u>4</u>		
		<u>9</u>				
		<u>16</u>		<u>18</u>		
				<u>24</u>		
		<u>30</u>				

注：2日は午後3時まで

10月

日	月	火	水	木	金	土
				<u>2</u>		
		<u>7</u>		<u>9</u>		
		<u>14</u>		<u>16</u>		
		<u>21</u>		<u>23</u>		

11月

日	月	火	水	木	金	土
		<u>4</u>		<u>6</u>		
		<u>11</u>		<u>13</u>		
		<u>18</u>		<u>20</u>		
		<u>25</u>		<u>27</u>		

12月

日	月	火	水	木	金	土
	<u>1</u>			<u>4</u>		
		<u>9</u>		<u>11</u>		
		<u>16</u>		<u>18</u>		
			<u>24</u>			

*変則的です。ご注意ください。

♪ ご相談をお待ちしています ♪

生徒の皆さんからの相談だけではなく、保護者の皆さんからの相談も受け付けています。

原則、火曜日は「スクールカウンセラー」(小山)が、木曜日は「心のふれあい相談員」(海老原)が対応しています。

相談時間は9時～17時です。なお、生徒の皆さんの利用は、昼休みと放課後となります。気軽に相談室を訪れて下さいね。

■相談の申し込みには、以下の方法があります。

①各学年の相談担当の先生を通して予約する。相談担当は、それぞれ齋藤先生(3年)鈴木先生(2年)佐藤先生(1年)安藤先生(F組)です。

② 相談室に来て、カウンセラーに直接予約する。

③ 保護者の方は、電話で【相談予約】とおっしゃってください。

学校代表 TEL 3977-3521 まで。

勤務日には(面接中でなければ)小山・海老原に直通でお話ができます。TEL 090-3104-0272

保護者サロン申し込み 年 組 保護者氏名

*お子様を通じて担任にお渡し下さい 連絡先(TEL)

