



# 相談室だより

第11号

令和6年3月4日

練馬区立谷原中学校相談室

## 【スマホ依存から回復するには】

宿題をしなくてはならないのに、つついスマホを見てしまってやめられない。そのため寝る時間もどんどん遅くなる…。こうした「何かに依存している状態」のことを心理学用語では「アディクション」と言います。何かに依存してしまうのは、それを経験したとき、幸福感ややる気を起こさせるホルモン（ドーパミン）が脳内に放出され、そのときの心地よさを脳が覚えているからです。誰にでもありそうなスマホ依存とは言え、どこかでその習慣から抜け出す努力をしないといけないですね。まず「ベッドにスマホを持ち込まない」「スマホを使っている時間を計る」などすぐにできることから改善していきましょう。

## 【自分でできること】

- ① スマホを使うことで、できなくなっていることを書き出してみる。
- ② スマホを使っている時間帯に別のことをしてみる。
- ③ スマホを使う時間を予定表にしてみる。
- ④ 休日の昼間などは外で遊ぶ。



**困ったときの相談は・・・** 3年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。自分の力だけで解決できないときは、中学校を卒業してからも相談できる窓口がたくさんあります。いくつか紹介しておきますので必要になったときに思い出してください。また、自分の進路先にも相談窓口があると思いますので、困ったときにはぜひ利用してくださいね。

☆ **いじめ・友人関係・不登校など** 「東京都いじめ相談ホットライン」  
0120-53-8288（24時間対応）

☆ **生きることに関する悩み** 「こころといのちのほっとライン」  
0570-087478（12時～5時30分）

☆ **いじめ・虐待など** 「話してみなよ 東京子供ネット」  
0120-874-374（平日9時～21時、土日9時～17時）

☆ **性暴力・性被害など** 「性暴力救援ダイヤルNaNa」  
0120-8891-77（24時間対応）

☆ **ネット・スマホのトラブル** 「こたエール」  
0120-1-78302（月～土、15時～21時）

☆ **気持ちを聞いてもらいたい** 「チャイルドライン」  
0120-99-7777（16時～21時）

## ★3月相談室開室日★

### 3月

月	火	水	木	金
				1
4 ○	5 ☆	6	7 ☆	8
11	12 ☆	13	14 ☆	15
18 ○	19 ☆	20	21 ☆	22
25	26	27	28	29



【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）

【火・木曜日】☆は、心のふれあい相談員の井口祐子（10時～16時）  
がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号 03（3995）8036

②相談室直通番号 080（7798）2454

※②の電話場号は「相談室開室日（月・火・木曜日）」に**相談室優先番号**  
になります。

#### 生徒の皆さんへ

昼休みや放課後、相談室に来室して相談ができます。  
原則、予約をしてからの相談になります。担任の先生や養護の先生に相談したいことを伝えてください。また、直接カウンセラーや相談員に声をかけて予約をすることもできます。相談室の部屋をノックして、気軽に声をかけてくださいね。

#### 保護者の方へ

お子様のことで何か気になることがありましたら、ご相談ください。ご希望される方は、来室前に一度お電話で面談の予約を取ってください。予約方法は、担任の先生もしくは副校長先生や養護の先生につないでもらい、希望の日時をお伝えください。または、カウンセラーや相談員が勤務の日に、相談室直通の番号にかけていただいて、直接予約をすることもできます。