



相談室だより

白山中学校 相談室
2020年 9月



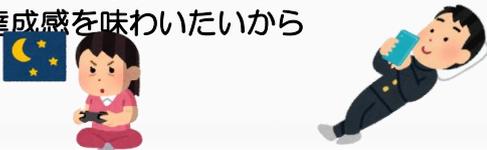
来週から体育祭練習が本格的に始まりますね。生活リズムを整え、しっかり睡眠をとり、練習・本番と臨みましょう。さて今回は良質な睡眠を妨げる要因の一つ、スマートフォンやゲーム利用について一緒に考えてみたいと思います。

どんな時、ゲームやインターネットを使用していますか？

新型コロナウイルスの影響で外出自粛が長期化するなか、オンラインゲームにのめりこむ児童・生徒が増え、社会問題になっています。依存傾向の高い人のネットゲームの利用目的に関する調査について興味深いものがありましたので紹介します。

ネットゲームの主な目的・理由について

暇つぶしのため
ストレスや苦痛から逃れるため
日々の悩みや不安を忘れるため
達成感を味わいたいから



依存症にならないための適正利用するポイント

スマホやゲームを手にする時「今、自分は何のために使うのか？」考えてみよう

ゲーム・インターネット使用する以外にも悩みや不安、ストレスを解消する方法を一つでも多くみつけよう

ゲーム・インターネットは適正に利用すれば、リフレッシュできたり、コミュニケーションや情報収集のツールとして便利なものです。皆さんは成績や進路、人間関係（クラスや部活）、親子関係などいろいろな悩みやストレス・不安を感じながら生活しています。依存傾向が高い人だけが特別ではなく、使い方を間違えば誰しもゲーム・インターネット依存になる可能性があります。相談室は悩みや不安について話をしたり、ストレス解消について一緒に考える場所です。気軽に利用してください。

保護者の方へ

OECD※加盟国中、日本人の仕事の満足度は下から数えて2番目だそうです。待遇そのものはとても高いのにです。どういことが起こるのでしょうか。要因の一つには将来のことを決めるのに目先の進路をどうするか、例えば中学生であれば卒業後どうするか、しか視野に入れていないこと。つまり長期的な見通しを持っていることが少ないことととても関係がありそうです。直近の進路は本来、長期的目標から逆算して今何をしなくてはいけないのかが決まるはずで。将来どんな仕事に就くのがよいか、自分に合った仕事はどんなものか、時々考えてもらうことは大切なことだと思います。

※Organisation for Economic Co-operation and Development の略称で、経済協力開発機構

佐々木 匠 スクールカウンセラー



相談室 カレンダー

9月

月	火	水	木	金	土	日
31 佐々木	1 小林	2 小林	3	4 小林	5	6
7	8 小林	9 小林	10 小林 9:00-13:00	11	12	13
14	15 小林	16 小林	17 小林	18	19	20
21	22	23 佐々木 小林	24 小林	25 小林	26	27
28 佐々木 小林	29 小林	30 小林				

月曜日 10:00-16:00 佐々木 匠 スクールカウンセラー

火水金曜日 9:30-13:30 小林 美佳 相談員

※開室日時が変更になる場合があります。

学校の相談室は、皆様の一番身近な相談室です。

お話をじっくりお聴きして、解決方法を一緒に考えます。

また、適切な援助につなげるための場でもあります。

相談を希望される方は
以下の相談室連絡先までお気軽にご連絡ください。

TEL 090-9202-5194
電話受付日時は上記相談日時と同じです。

