

おおぐろの森中学校 相談室だより



令和4年6月1日

スクールカウンセラー 野口恵理

生徒の皆さん、おおぐろの森中学校での新生活には慣れてきたころでしょうか？

勉強のこと、部活動のこと、人間関係のことなど悩みも出てきているかもしれませんね。思春期はまさに悩みの多い時期です。いろいろな経験は、自分を成長させる糧でもあります。一人で乗り越えられない時は、多くの人の助けをもらって、心を軽くしていきましょう。

今回、皆さんの日常生活に欠かせないものとなっているネットをテーマに話してみたいと思います。もしかすると、皆さんの悩みは、実はネットの使い過ぎが原因(?) かもしれません。『インターネット依存』『ゲーム障害(依存)』という言葉を目にしたことがありますか？『ゲーム障害(依存)』は、2019年5月に世界保健機構(WHO)が新たに認定した、精神衛生疾患(病気)です。治療が上手くいかない場合は入院することもあります。

そこで、今回は皆さんにインターネットやゲームによる依存度はどの程度なのかを確認してもらいましょう。

- ① ネットに夢中になっているという自覚はない
- ② 自己満足を満たすために、ネットの利用時間が増えている
- ③ 本来の目的よりも多く時間を費やしている
- ④ ネットの利用を減らすための努力を何度行っても失敗してしまう
- ⑤ ネットの利用を止めたりした時に、イライラしたり、落ち着かなかったり、不安になることがある
- ⑥ ネットが原因で、人間関係や生活リズム、勉強などに支障が出てきている
- ⑦ ネットへの依存を隠すために、周囲に嘘をつくことがある
- ⑧ つらいことや自分に不利益な状況から逃げるために、ネットを活用している

これらの項目のうちで、半分以上に心当たりがあれば、依存傾向が高いと思われます。

また、保護者の皆様も、お子様のネット依存について心配されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

相談室ではこれ以外にもいろいろな悩みを持つ保護者の方の相談も行なっております。お気軽にお越しください。

◎ 《相談室》の場所は？

★おおぐろの森中学校 西棟1階 昇降口に入って右、事務室と保健室の間にあります。

◎ 《相談室》の予約の仕方は？

生徒の皆さんも、保護者の皆様も下記の相談日に予約を入れてください。担任の先生または養護教諭に連絡をし、確認をとってからお越しください。

◎ 6月・7月の相談日時は？

◎ 6月の予定

3日 (金) 10:00~16:00
8日 (水) 10:00~16:00
17日 (金) 10:00~16:00
24日 (金) 10:00~16:00

◎ 7月の予定

1日 (金) 10:00~16:00
8日 (金) 10:00~16:00
14日 (木) 10:00~16:00

☆相談内容については秘密を守りますので、安心してご相談ください。