

スクールカウンセラーだより

# WINGS FOR TOMORROW

令和5年7月3日  
横浜創英中学・高等学校  
令和5年第3号  
スクールカウンセラー  
佐藤恵子・普川くみ子

毎日蒸し暑い日が続いていますが皆さんは夜、しっかり眠れていますか？本格的な夏に移行するこの時期は、暑さに身体が慣れていないせいもあり、かなりの体力が消耗されます。試験前は特に寝不足に陥りがちですが、勉強がある中でもしっかり睡眠時間は確保し、栄養のバランスがよい食事を心がけて、1学期残りの約1か月を乗り切りましょう！

7/21から夏休みに入りますが、夏季休暇中、カウンセリングルームは閉室しています。1学期は7/20まで、2学期は9/1から開室となりますので、今学期中に話しておきたいことがある！という方はお早めに。また保護者の皆様にも今学期、お子様のことで気になることご心配なおありになる場合は、どうぞご連絡ください。

今回のコラムでは「ネット依存」を取り上げました。夏休みは普段よりスマホを手にする時間が増えると思います。便利なツールですが使いすぎると色々な問題も…。上手に付き合っ、有意義な夏休みにしたいものです。

## ネット依存ってどういうこと？

通学の途中や勉強の合間に、ふとスマホを見ることは誰にでもありますよね。少しの時間だけ見るつもりが、次々流れてくるYouTubeのおすすめをついタップしてしまったり、ゲームをやってあと少しで敵を倒せそう！と止められなくなってしまったりといった経験がある人も多いのではないのでしょうか。気付けば何時間も経過していた…この状態はネット依存なのでしょう。

ネット依存という言葉は正式な病名ではありません。2019年に世界保健機構（WHO）が「ゲーム障害」として正式に病気として認めましたが、実際はゲームに限らずインターネット使用も含むことが多いため、ネット依存という言葉が今は一般的です。インターネットを使用する時間や頻度を自ら制御できない、インターネットの使用を最優先する、それにより問題が起きているにもかかわらず続けるといった状態が12か月以上続き、社会生活に重大な支障が出ている状態を依存といいます（WHOより）。つまり、ネットの使用によって日常生活に支障が出ている状態をネット依存というわけです。

ネット依存になると、昼夜逆転の生活で睡眠障害になり心身の不調をきたしたり、体力低下やうつ状態などの発症から体や心の健康面が損なわれることも。またネットを止めさせようとする家族とのトラブルや、守るべき仕事上や友だちとの約束が守られなかったりと家族的、社会的な問題も引き起こすことがあります。ではネット依存を予防するにはどうしたらいいのでしょうか。

スマホやPCは今や私たちの生活になくてはならないもので、完全に排除することは難しいです。また無理に排除すれば、そのことで家族内での対立を起しかねません。まずは、ネットを使用する時間や場所、金額を設定することが大切です。自分だけで管理が難しい場合は家族の力も借ります。1日が終わった時に自分がどのくらいスマホを使っていたか、目に見える数字で確認するのも有効です。1日6時間もスマホに使っていたとしたら、1週間で42時間。1週間のうち約2日間をスマホに費やしていたとすれば、時間ももったいない気がしませんか？ネットはつい次が見たくなるようになってつくられています。その誘惑に負けない自分をコントロールできるかがカギです。長い夏休み、自律した生活を送れるよう願っています。



## カウンセリングの予約方法

\* 横浜創英中学高等学校カウンセリングルームでは保護者の皆様のご相談もお受けしております。お気軽にご利用ください。

### ■ 生徒・保護者共通

- ① 下記のフォームより、カウンセリング予約の申し込みをお願い致します。カウンセリングの方法は、対面、電話、メール、オンラインよりお選び頂けます。また、差し支えなければ相談内容を簡単にご記入ください。もし難しいようなら記入不要です。
- ② 担任を通して予約する。
- ③ 養護教諭を通して予約する。



尚、フォームの内容につきましてはカウンセラーが勤務日に確認致します。勤務の都合上、お返事まで多少お時間を頂くことがあることをご承知おきください。



## ☀ 7・9月のカウンセリングルーム開室日 ☀

### 7月

月	火	水	木	金	土	日
					7/1	2
3	4	5	6	7	8	9
普川 11:00~16:00	高校：午前授業 普川 11:00~16:00	高校：中間試験 中学：午前授業	中学：午前授業 佐藤 11:00~16:00	中学：中間試験		
10	11	12	13	14	15	16
普川 11:00~16:00	普川 11:00~16:00		佐藤 11:00~16:00	普川 11:00~16:00		
17	18	19	20	21	22	23
海の日			終業式 普川 9:00~14:00			
24/31	25	26	27	28	29	30

### 9月

月	火	水	木	金	土	日
				9/1	2	3
				始業式 普川 11:00~16:00		
4	5	6	7	8	9	10
普川 11:00~16:00	普川 11:00~16:00		佐藤 11:00~16:00	普川 11:00~16:00		
11	12	13	14	15	16	17
普川 11:00~16:00	普川 11:00~16:00		佐藤 11:00~16:00	普川 11:00~16:00		
18	19	20	21	22	23	24
敬老の日	普川 11:00~16:00		佐藤 11:00~16:00	普川 11:00~16:00	秋分の日	
25	26	27	28	29	30	10/1
普川 11:00~16:00	普川 11:00~16:00			創英祭事前準備	創英祭	創英祭