



# スクールカウンセラーだより

令和4年9月

清瀬中学校 スクールカウンセラー

(木曜日勤務 1,2年生担当)

(金曜日勤務 3年生,1組担当)

2学期が始まりました。みなさん、夏休みはいかがでしたか？この夏も、コロナ感染<sup>かんせん</sup>が落ち着かない状況で気をつけながらの生活でしたが、元気にすごせましたか？

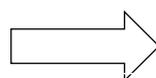
長い夏休みの間につい<sup>はめ</sup>羽目はずして、ネット動画やゲームなどを夜遅くまでやってしまい、朝起きられなくなってしまうたり、日中も頭がぼんやりして、授業に集中できないという人はいませんか？インターネットはとても便利なものですが、使い方を一つ間違えてしまうと、依存症<sup>いぞんしょう</sup>になってしまうことがあります。

「ネット依存<sup>いぞん</sup>」という言葉聞いたことはありますか？ネット依存は「ネットにのめりこみ、自分の意志でやめることが難しい病気」です。昼夜逆転してしまうなど生活リズムが乱れたり、イライラするなど精神的にも不安定になりがちです。遅刻や欠席が増えたり、成績が悪くなるなど日常生活にも問題が生じます。注意されてもやめられるなら、「依存」ほど悪い状態でなく、まだ「健康」です。

みなさんの現在の状態がどのようなか、チェックしてみましょう。1-20の質問について、5つの回答の中から最も当てはまるものを1つチェックしてください。自分に関係のない質問ならば「全くない」を選んで下さい。利用する機器<sup>きき</sup>は、パソコン、携帯電話、スマホ、ゲーム機などオンラインで使用するすべてを含みます。

| 質問項目 (20項目)                                                                                                     | 全くない<br>1点 | まれにある<br>2点 | ときどきある<br>3点 | よくある<br>4点 | いつもある<br>5点 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|
| 1. 気がつくと、思っていたより長い時間ネットをしていることがありますか。                                                                           |            |             |              |            |             |
| 2. ネットをする時間を増やすために、家のお手伝いをおろそかにすることがありますか。                                                                      |            |             |              |            |             |
| 3. 家族や友達と過ごすよりも、ネットを選ぶことがありますか。                                                                                 |            |             |              |            |             |
| 4. ネットで新しい仲間を作ることがありますか。                                                                                        |            |             |              |            |             |
| 5. 「ネットをしている時間が長い」と家族や友達から言われたことがありますか。                                                                         |            |             |              |            |             |
| 6. ネットをしている時間が長くて、宿題ができなかったり、勉強に集中できず、学業や成績 <sup>ししゅう</sup> に支障 <sup>ししょう</sup> がでることがありますか。                    |            |             |              |            |             |
| 7. 他にやらなければならないことがあっても、まず先にLINEやメールをチェックすることがありますか。                                                             |            |             |              |            |             |
| 8. ネットのために、勉強 <sup>のうりつ</sup> の能率 <sup>せいりつ</sup> や成果 <sup>せいこ</sup> が下がったことがありますか。                             |            |             |              |            |             |
| 9. 家族や友達にネットで何をしているのかを聞かれたとき、隠 <sup>かく</sup> そうとしたことがどれくらいありますか。                                                |            |             |              |            |             |
| 10. 日々の生活 <sup>しんぱいごと</sup> の心配事 <sup>しんぱいごと</sup> から気持ちをそらすためにネットで心 <sup>しん</sup> を静 <sup>しず</sup> めることがありますか。 |            |             |              |            |             |

|                                                                                              |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 11. 次にネットをする時のことを考えている自分に気づくことがありますか。                                                        |  |  |  |  |  |
| 12. ネットの無い生活は、 <sup>たいくつ</sup> 退屈でつまらないものだろうと不安に思うことがありますか。                                  |  |  |  |  |  |
| 13. ネットをしている最中に誰かに <sup>じゃま</sup> 邪魔されると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。                     |  |  |  |  |  |
| 14. <sup>すいみん</sup> 睡眠時間をけずって、 <sup>しんや</sup> 深夜までネットをすることがありますか。                            |  |  |  |  |  |
| 15. ネットをしていないときでもネットのことばかり考えていたり、ネットをしているところを <sup>くうそう</sup> 空想したりすることがありますか。               |  |  |  |  |  |
| 16. ネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。                                                 |  |  |  |  |  |
| 17. ネットをする時間を <sup>へ</sup> 減らそうとしても、できないことがありますか。                                            |  |  |  |  |  |
| 18. ネットをしていた時間の長さを <sup>かく</sup> 隠そうとすることがありますか。                                             |  |  |  |  |  |
| 19. <sup>たれ</sup> 誰かと外出するより、ネットを選ぶことがありますか。                                                  |  |  |  |  |  |
| 20. ネットをしていないと <sup>ゆう</sup> 憂うつになったり、いらいらしたりしても、 <sup>さいかい</sup> 再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。 |  |  |  |  |  |



合計得点 点

【20～39 点】 平均的なネットの利用者です。

【40～69 点】 ネットによる問題があります。ネットがあなたの生活に与えている<sup>えいきょう</sup>影響について、よく考えてみてください。

【70～100 点】 ネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。すぐに<sup>かいぜん</sup>改善の必要があるでしょう。  
信頼できる大人に相談してみましょう。

[参照：独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター「インターネット依存度テスト」]

### ネット依存にならないための工夫

- ①使わない場所や時間帯（勉強中や<sup>ふとん</sup>布団の中など）、金額などルールを決める。②利用時間の記録をする（利用時間を<sup>はあく</sup>把握して、時間を減らすことを心掛ける）。③現実の生活の活動を大事にする（友だちとのリアルなコミュニケーションなど）。

[参照：ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本 樋口進 講談社]

#### <2 学期の相談日>

〔1年生、2年生担当〕…基本的に木曜日

9月 1日、8日 15日、22日、29日、10月 6日、13日、20日、27日

11月 10日、17日、24日、12月 1日、8日、15日、22日

〔3年生、1組担当〕…基本的に金曜日

※9月26日は月曜日です。

9月 2日、9日、16日、26日、10月 7日、14日、21日、28日、

11月 4日、11日、25日、12月 2日、9日、16日、23日



困ったことがあったら気軽に相談にきてくださいね！