



# スクールカウンセラーだより

## ～No. 2～

令和5年9月  
金沢北陵高校

新学期が始まりました。夏休み中は、どのように過ごしましたか？北陵祭は楽しめましたか？みなさんが思い出に残る行事になりましたか？

9月は、季節の変わり目で暑い日もあれば涼しい日も多くなってきたりと体調を崩しやすいときですので、気をつけて生活しましょう。実際に2学期が始まってみると、忙しい学校生活で疲れながら頑張っている人も居るかもしれません。少しずつ生活リズムを整えて行くことで疲れや緊張が解消されていきますので、上手に休養しながらやってみてください。



### ◆ネットについて考えよう

皆さんは、毎日何時間ぐらいネットを使いますか？スマホやタブレットで動画を見たり、何か調べものをしたり、ネットは生活から切り離せないものになってきています。このようにネットは、便利な物ですが使い過ぎで依存してしまうこともあります。総務省の調査では、依存傾向が高くなると家族との会話や睡眠時間が少なくなるなど、様々な生活への影響があるようです。ネット依存の自己調査で自分のネット依存度について把握してみましょう。

### <ネット依存のチェックリスト>

1. あなたはネットに夢中になっていると感じていますか？（例えば、前回ネットでしたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたりなど）
2. あなたは、満足を得るために、ネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？
3. ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？
4. ネット使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか？
5. あなたは、使い始めに意図したよりも、長い時間オンラインの状態ですみますか？
6. あなたは、ネットのために、大切な人間関係、学校のことや部活のことを台無しにしたり、危うくするようなことがありましたか？
7. あなたは、ネットへの熱中のし過ぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちに嘘をついたことがありますか？
8. あなたは、問題から逃げるために、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといった、いやな気持ちから逃げるためにネットを使いますか？

原典：Young K.S.CyberPshychology and Behavio.1998／翻訳：久里浜医療センター

## ➡ 8項目中の5項目以上あてはまると依存症の可能性が高い

### ＜ネット依存を防ぐには＞

- ① ネットを使う時間などについて自分でルールを作る
- ② スマホ依存対策の設定をする  
(iPhone：スクリーンタイム、Android：Digital Wellbeing)
- ③ SNS との付き合い方を見直す



### ○相談について

友達、家族、先生、恋愛、部活、将来のことなど・・・何となく元気が出なくて憂うつな気分がする、何となく落ち着かない。その他こんなこと誰に相談したらいいのかと思うことなど。

### ○スクールカウンセラーに相談するには

曜日と時間：月曜日 13：30～16：30

(曜日や時間は変更になることがあります。)

※相談したいときには、担任の先生や相談室の先生などを通して予約することができます。もし、先生に知られたくないときには直接、スクールカウンセラーに声をかけてください。

### ○9・10・11・12月の勤務日

【9月】4・11・14・25日

【10月】2・17・23・30日

【11月】6・20・27日

【12月】4・11・18日

※学校行事などの変更により、出勤日が変更になることがあります。

9月14日、10月17日は午前に勤務予定です。



### 保護者の皆様へ

保護者の皆様には、日々お子様を見守りいただき感謝申し上げます。もしお子様のことで相談したいことがございましたら、お気軽にご予約いただければと思います。

相談をご希望される場合は、担任又は相談担当の先生までご連絡をお願いいたします。面談時間は、50分以内を基本としていますが、初回はこれより長くなります。

※面談を希望の方は、事前に予約をお願いします。相談内容などプライバシーは厳守します。

電話：076-258-1100 (キャンセルの際もご連絡をお願いします。)