

# スクールカウンセラーだより

令和3年9月号

調布市立第四中学校  
スクールカウンセラー  
保田 剛志  
池田 花

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん、いかがお過ごしですか？夏休みが延長になったり、オンライン授業で始まったりと、いつもとは違うスタートとなりました。戸惑った人、不安だった人、ほっとした人、いろいろなことを感じたのではないかと思います。2学期も、スクールカウンセラーは通常通りに来ていますので、気軽に話に来てくださいね。よろしくお願いします。



## ◎相談の予約方法・相談できる時間

基本的に、生徒の相談は、休み時間・放課後となります。担任の先生、保健室の先生、スクールカウンセラーなどにご相談ください。また、相談は予約している人が優先になります。予約方法は、カウンセラーだより4月号①（HP>本校の特色>教育相談）か、相談室のドアの掲示をご確認ください。

保護者の方は、先生を通して予約するか、下記の直通電話にお電話ください。SCの不在時には、お名前と電話番号を留守番電話に残していただければ、次の出勤時に折り返しの連絡をいたします。

[相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175]

	8・9月	10月	11月	12月
池田 (火)	14日 21日	5日 12日 19日 26日	2日 9日 30日	7日 14日 21日
保田 (木)	17日(金) 30日	7日 14日 21日	4日 11日 19日(金) 25日	2日 9日 16日 22日

## ～オンライン・ゲーム、インターネットやSNS等によって起こる病気の話～

現代の生活の中で、大きな役割を持つようになったパソコンやスマートフォン、タブレット。電話・メール・SNSなど人と関わる時のコミュニケーション、ゲームや動画などエンターテインメント、情報収集や学習や生活の補助などなど。コロナ禍で友達と気軽に会えない生活の中で、その活用の機会はさらに増えてきています。学校でも、児童・生徒にタブレットが配布されました。一方で、その便利な側面の影では、いろいろな課題も出てきています。こんな時期だからこそ、オンライン・ゲーム、スマートフォン、インターネットやSNSなどに潜む危険性についてお伝えしたいと思います。



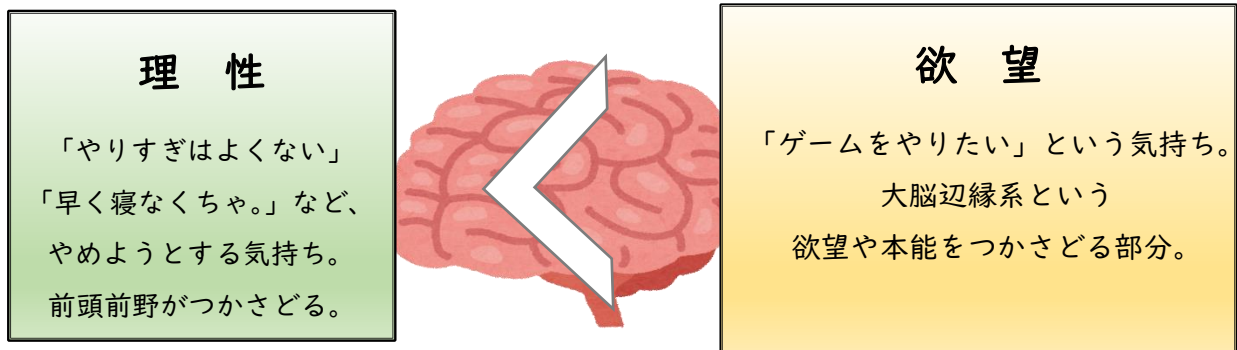
### ① ネット・ゲーム障害とは

世界保健機関（WHO）が作成している病気の診断分類では、オンライン・ゲームなどをやりすぎておこる病気として、2019年に「ゲーム障害」が正式な病気に認定されました。

「ゲームをコントロールできない（開始や終了の時間）」  
「他の生活上の関心事や日常生活のほかのことよりゲームを最優先する」  
「ゲームにより健康を害する問題があるにもかかわらずゲームを続ける」  
「ゲームをやりすぎて、日常生活（家族、学校など）に問題が出ている」  
こうした状態が1年以上続いている（重度な場合には1年未満でも）場合に診断

### ② ゲーム障害は脳の理性が働かない状態になっています

通常では、脳の中の状態としては「欲望に関わる大脳辺縁系」より「理性に関わる前頭前野」が優位に働いているのですが、ゲーム障害の人は脳の中のバランスが逆転してしまっているため、自分の意志や理性でゲームをやめることが難しくなっています。



### ③ ゲーム障害を予防するには…

- ・やっていい時間とよくない時間などのルールを決める。
  - ・使った時間を表に書き出すなどをして記録する
- ※ 自分の利用の状況を客観的に把握して、自分なりにルールを作ることが大切です。

### ④ もしもネット・ゲーム障害かも、と感じたら…

ゲーム障害は、基本的にアルコールやギャンブルなどと同じ依存症で、自分の意志だけでは依存から抜け出すのが難しく、病院での相談が必要になります。ゲームやインターネットをやりすぎていると感じたら、または周囲からやりすぎていると指摘されたら、自分のゲームやスマホを使っている時間を振り返ってみてください。そして、家族や学校の友達、先生などの周囲の人に相談してみてください。もちろん、相談室でも相談できます。ネット・ゲーム障害について詳しく知りたいという人も、ぜひ相談室に来てみてください。