



スクールカウンセラー

SC だより No.6

2019年 2月14日
南牧中学校
スクールカウンセラー
北 川

寒さ厳しい毎日ですが、いかがお過ごしですか。インフルエンザの季節でもあり、3年生の皆さんは特に心や体の調整に気をつけていることと思います。これまでのSC便りでは、リラックス法・気分転換の工夫・気持ちをアップさせる魔法などをお伝えしてきました。手軽にできることばかりですから、ぜひ役立ててください。

今年度最後のこの便りでは、今マスコミで盛んに取り上げられているネット依存・ゲーム依存の恐さについてお伝えします。ネットやゲームにのめり込みすぎて日常生活に支障をきたす症状が、「専門医の治療が必要な病気」として世界的に認められ、今年の5月に世界保健機構（WHO）総会で正式に決定されるそうです。

ネット・ゲーム依存質問票と依存を防ぐ方法

1. ネットやゲームに夢中になっている。
2. 取り上げられると切れたり暴言暴力が出る。
3. ネット・ゲームをする時間が増えていく。
4. やめようと思ってもやめられない。
5. ネット・ゲームやスマホ以外のことに興味がわからない。
6. しすぎると悪いとわかっているけど続けてしまう。
7. ゲームをしていることについて、ウソをついたことがある。
8. イヤなことを忘れるためにしてしまう。
9. 学校や部活を休んだり、友人関係を失ったりしたことがある。

【 以上の9個中5個以上が当てはまると、依存の疑いあり 】



このリスト（米国精神医学会の基準から 増田彰則 心療内科医が作成）を使った昨年の日本での調査（幼児から高校生まで2万5千人を対象に増田医師が実施）で**依存の疑いあり**とされたグループのトップは高校生女子（24%）でした。SNSにはまる女子が多いとされています。その次は小学校高学年男子（22%）、小学校低学年男子（20%）高校生男子（19%）と続きます。また、幼児の一部でも依存予備軍がいるそうです。

◎ ネット・ゲーム依存を防ぐには （久里浜医療センター 樋口進 院長による）



1. 購入・所持者は親の名義で、子供は借りる形にする。
2. ルールを親子で話し合って決め、紙に書いて必ず残す。
3. ルールの中に**使う場所、使う時間、使う金額**は必ず入れる。
4. 家族全員でルールを守る。

インターネットの危険性は他にも様々ありますが、まずはリスクと対処法を具体的に知っておくことが大事です。そして自分の成長につながる活用法を身につけてくださいね。

