

## 1 / 19 校長室より No.154

今日、1・2年生に対してスクールカウンセラー講話が行われました。



行われました。テーマは「**“依存”を知ろう～ネット・ゲーム依存にならないために**」。講師の佐藤恭子先生から、次のようなことを教えていただきました。

- ネット・ゲーム依存とは、ネットやゲームを過剰に使用して自分でコントロールできなくなり、日常生活を送る上で支障や問題が起こってしまうこと。
- ハマってしまうのは、現実の世界にストレス(勉強・友人関係・家族等)があり、そこから逃避したりストレスを発散したりしようとするため。
- 未成年の脳は、欲求や衝動をコントロールする「前頭前野」という場所が十分に発達していないため、大人より依存症になるリスクが高い。
- 依存症にならないためには…
  - 1 自分は依存している(しそうだ)と認める。
  - 2 自分にはどんなストレスがあるのか、何から現実逃避しているのかを考える。
  - 3 ストレス解消法をたくさん持つ。
    - ・入浴、運動、おしゃべりなど
    - (趣味は有効)



#### 4 使用時間やルールを決める。

- ・だらだら使用している人は依存になりやすい

#### 5 意思の力を過信しない。

- ・意思の力ではコントロールできなくなってしまうのが依存症
- ・守れなかったとき「自分は意志が弱い」→「意思で何とかせねば」というサイクルに陥らないこと
- ・機器の時間制限機能を使ったり、親にあずけたりする

#### 6 上手に人に頼る。

- ・依存症は、日頃から「助けて」と言えない人や一人でストレス・不安をかかえ込んでしまう人がなりやすい。

生徒諸君は、ふだんの自分の生活をふり返りながら、真剣にお話を聞いていました。ご家庭でも、今日の講話についてぜひ話題にしていただければと思います。



〈ネット依存チェックリストを記入〉



〈新保健委員長がお礼の言葉〉