



# カウンセラーだよ!



2020年1月(第25号)  
東京学館浦安高等学校  
スクールカウンセラー 村山彩香

新年を迎え、みなさんはどのような抱負を立てましたか? 新しい年が始まると新鮮な気持ちになりますね。あっという間に冬休みが終わり、3学期のスタートです。3学期は学年のまとめとなる大切な学期です。目標や願いを実現するためにも、1日1日を大切に、寒い冬を笑顔で元気に過ごしましょう! さて今回は、電子メディアをテーマにお伝えしようと思います😊

## メディア漬けの生活

冬休み中はテレビやパソコン、スマートフォン、ゲーム、動画など、電子メディアとの接触時間が多くなり、不規則な生活になっていませんか? 私たちの生活に欠かせない存在となった電子メディア。そこから得られるものは少なくありませんが、長時間の使用によって心と身体の成長や発達に大切な時間や経験が奪われてしまいます。生活スタイルが変化したり、心身の疲労を訴える人も多くなっています。

### <精神的依存>

- 特に目的もないのに、ついスマホやタブレットを触ったりブラウザやアプリを開く。
- 自分の意志で止められない。時間を決めて利用できなくなる。気付くと何時間も使っている。
- 目の前のことに集中できない。勉強や課題が疎かになる。
- 食事・トイレ・お風呂・ベッドもスマホと一緒に。寝る直前から目覚めるまで常にON状態。
- 手元にスマホがないと、強烈な不安に襲われる。苛立って周りの人に当たる。



### <対策>

- 1日の中で使わない時間を設ける。使う部屋や場所を決めるなど、自分のルールを作る。
- 就寝時は枕元に置かない。目覚まし時計代わりにしない。就寝時間と起床時間を決める。
- 体を動かしたり、ボランティアに参加してみる。五感を刺激する趣味を持つ。
- 家族や友人と過ごす時間を大切に、リアルなコミュニケーションを優先するよう意識する。



時間は有限です。電子メディアで無駄に消費してしまった時間があると感じるならば、これから現実世界で取り戻しましょう。新たな発見や出会い、色々な繋がりがあるかもしれません。



**3学期の相談日**

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30~17:00

第1・3・5 土曜日 8:30~12:15

場所：新館1階 保健室のとなり

| 1  |    |    |    |    |    |    | 2  |    |    |    |    |    |    | 3  |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |    |    |    |    |    |    | 1  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |