

スクールカウンセラー便り 2

2022.5月

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

今月のテーマ：「スマホ依存かも？ その 1」

みなさん、こんにちは。新緑の美しい季節、GW のお休みは楽しく過ごせたでしょうか？ 家族と出かけたり、友達と遊んだりとするのも楽しいけれど、どうしてもスマホを手放せない、SNS やゲームから離れられないというような人もいるかもしれませんね。スマホやインターネットを使うまでのメリットももちろんありますが、使い過ぎると深刻なリスクが生まれることもあります。今回からはそんなスマホとのうまい付き合い方についてお伝えしていきます。

＜長時間のスマホ使用のリスク＞

●学力の低下

スマホを長く使うほど、学力が下がるという調査結果があります。

脳機能の低下：スマホを長時間使うことによって、情報量が過多になると、脳疲労が起こり、記憶力や集中力が低下します。記憶や判断を司る部分の脳の発達が阻害されてしまうため、脳機能が低下することにつながるとされています。

睡眠の質の低下：寝る前にスマホの明るい画面を見続けると、脳が昼と夜を正しく認識できなくなり、体内時計が狂ってしまいます。それによって適切な睡眠時間がうまく取れなくなったり、睡眠リズムが崩れやすくなったりすることが起こります。

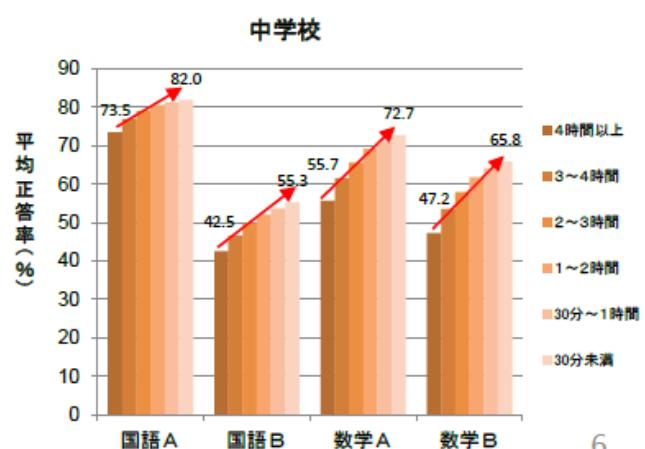
●視力・体力の低下

長時間スマホの画面を見続けることは眼精疲労やドライアイの原因となり、視力が落ち、体を動かさないことによって、骨や筋肉の成長も遅れてしまいます。

●コミュニケーション能力の低下

人と直接話してやりとりすることで、コミュニケーション能力は育っていきます。表情や声で気持ちや考えを伝え、対話をする機会が少ないと、コミュニケーション能力が低下してしまうことを理解しておきましょう。

（参考資料：公益社団法人 日本小児科医会「スマホの時間 わたしは何を失うか」
https://www.jpa-web.org/dcms_media/other/sumahonojikan_161215_poster.pdf



6

相談室開室時間 毎週月曜日 9時～17時

相談の予約をしたい場合は、スクールカウンセラーか担任の先生などに希望時間を伝えてください。 *昼休みは相談室を開放する予定です。



♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでもかまいません。

相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、気分転換したい、なにかを創りたいときなどにもどうぞ。