

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2」

みなさん、こんにちは。気温も湿度も高くなってきて過ごしにくい季節、疲れの溜まりやすい時期ですが体調を崩してはいないでしょうか。今回は、前回に引き続き、スマホ依存かも？と思ったときの、スマホとの付き合いの見直し方について考えていきましょう。

### <スマホべったりの行動をやめるために>

帰宅して一息、リビングのソファに寝転がってスマホを手にする、自分の部屋に入って一人になるとすぐにSNSを観るといのように、行動の流れの中にスマホが組み込まれている人が多いと思います。このような流れに「ちょっと待った！」をかけ、スマホを見始めるハードルを高くすることが一つのコツです。

#### ●スマホやゲームを始めにくくする

当たり前ですが、まずはスマホやアプリに触れるのにひと手間かかるようにします。

##### ・スマホそのものと物理的な距離をとる

勉強するときは別の部屋に置いておく

充電場所を遠い部屋にする

机に出すときは裏返しにする

スマホカバーを手帳タイプのものにする

##### ・だらだら見てしまうアプリ、ゲームと距離をとる

だらだらアプリを特定し、そのアプリを削除、またはトップ画面から見えない場所に移動  
ゲームのリモコンやソフトを一旦しまうなど、手に取るのに少し手間がかかるようにする

#### ●スマホやゲームの代わりにすることを決めておく

スマホやゲームを始めるタイミングですることをはっきり決めておきましょう。たとえば、読みたい本を読む、少し運動する、散歩に出るなど。そして、そうした行動がとりやすい仕組みを作ります。読書をしようと思うなら、読みたい本をリビングなどのすぐ手に取れる場所においておく、運動するなら、ボールやシューズなどの用具をそろえて準備しておくなど。代替行動が明確で手近であればあるほど、即「代替行動」という流れを作りやすくなります。疲れているときに実践できるよう、もっと簡単なアクションも考えておくといいですね。

### 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。

