

相談室だより

発行日：2022年7月19日



1学期お疲れ様でした♪
夏休みで少しリフレッシュ
しましょう！

いよいよ夏休み！
充実した夏休みにするためには？

■ 1学期を振り返って

1学期が終わりを迎え、夏休みが始まります。4月から皆さんは新しい学校、新しい学年、新しいクラスと非常に変化の多い期間を過ごしてきました。また、学校行事も少しずつ復活してきて、普段慣れない活動もあり、自覚はななくとも多くのストレスを感じてきているはず。夏休みをぜひ心と体をリフレッシュさせる期間として有効に活用しましょう。

■ スマホとの付き合い方

今年の4月に入学した1年生に対して、1学期の間に面談を実施しましたが、スマートフォンの1日あたりの使用時間が非常に多いのが気になりました。「使うな」とは言いませんが、スマホがもたらす影響について、ベストセラーとなっているアンデシュ・ハンセン著『スマホ脳』を参考に紹介します。



①脳に与える影響

人間はストレスを感じると、コルチゾールというストレスホルモンが分泌されます。慢性的にスマホを使用している人は、10分手放しただけで、コルチゾールが上昇し、ストレス反応を起こします。慢性的に使っていない人はそうした上昇はほぼ見られないそうです。ということは、夏休みの間、スマホの使用時間が多くなってしまうと、2学期に入ってから、スマホを使用できない学校で、コルチゾールが分泌され、スマホが使えないというだけで、イライラ、パニックの状態になってしまいます。

毎日2時間スマホを手放す
時間をつくろう！



②SNSの影響

みなさんはSNSをどのように活用していますか？スウェーデンの若者1500人を対象にした調査によれば、7割が「Instagramのせいで自分の容姿に対する印象が悪くなった」と答えたそうです。SNSによって自分の容姿が魅力的ではないと感じるようになる傾向は男性より比較的女性にあるようです。SNSに投稿されているきらびやかな食事やイベント、服装に影響され、自分や自分の人生がつまらず、魅力が無いように感じてしまう人もいます。ですが、投稿するということは「見てほしい」場面だから投稿しているのです。必ずしも、みんな煌びやかな日常を過ごしているわけではないことを理解しましょう。

つながりたいと思う人とだけ
交流する勇気を持とう

③睡眠への影響

2007年以降、20か国70万人の子どもの平均睡眠時間が1時間短くなったというデータが出ています。2007年とは、スマホが普及し始めた年です。スクリーンによって興奮がおさまらず、なかなか寝付けない睡眠障害も増えてきています。ティーンエイジャーは9～10時間睡眠が必要です。ただでさえ睡眠時間が足りないといわれている中、スマホの登場によってますます睡眠時間が不足し、さらには睡眠の質が低下する恐ろしい事態になります。

寝る1時間前には
スマホの電源を切ろう！

寝室にスマホはNG！
目覚まし時計を使おう



【お知らせ】

夏期休業中の 教育相談室の利用について

教育相談室は夏休み中も開放しています。夏休み中につらいことがあった場合は遠慮せずに相談室に来てください。

相談でなくとも、「一人で過ごす時間をつくりたい」など、居場所としても開放しています。相談室の中には個室もあるので、要望に合わせて部屋を利用することもできます。

気軽に相談してください。



7 July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

8 August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3



○…9:00～15:00 開いています
×…相談室の先生はいません ※土日は不在です。