

カウンセラー便り NO.8

2021年（令和3年）1月12日

福山市立精華中学校

スクールカウンセラー 兼田直美

みなさん、明けましてあめでとうございます。今年もよろしく申し上げます。
数年に一度といわれる寒波の中、三学期が始まりました。寒い日が続いていますが、
みなさん、体調をくずしていませんか。毎日のように新型コロナウイルス感染者数が過去最多を
更新しています。今までにも感染予防対策を頑張ってきたでしょうが、自分や家族、友達や大切な
人を守るためにマスクの着用や手洗い、三密をさけるなどの感染症予防対策を引き続き心がけて下
さいね。



みなさんは日常的にインターネット（ネット）を利用していると思います。ネットは非常に便利
なツールですが、利用者が多いだけにトラブルも激増しています。ネット依存症もその一つです。
2017年に厚生労働省が中高生のネット依存について調査をし、ネット依存が疑われる中高生は
全国で93万人にのぼると推計しました。

その時の調査が次の8つの質問です。あなたも当てはまるものがないかチェックしてみましょ
う。5個以上当てはまるとネット依存の疑いがあります。3～4個なら今後、ネット依存に進む可
能性があるそうです。

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| ① ネットに夢中になっていると感じる | （『当てはまる』と答えた高校1年生の割合は58%） |
| ② 予定よりも長時間使用する | （55%） |
| ③ 制限しようとしてもうまくいかなかったことがある | （41%） |
| ④ トラブルやいやな気持ちから逃げるために使用する | （27%） |
| ⑤ 使用しないと落ち着かない、イライラする | （22%） |
| ⑥ 熱中をおくすため家族らにうそをついたことがある | （17%） |
| ⑦ 使用時間がだんだん長くなる | （12%） |
| ⑧ ネットのせいで人間関係などを台なしにした、しそうになった | （9%） |

結果はいかがでしたか？

他にもネットゲームのことばかり考えたりなど、似たような出来事がいくつもある時は、
日常生活よりもゲームなどのネットの世界の方が自分の中で大事になってきているのかも
知れません。

《どんな時にネットを長時間やりたくなる？》

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 学校から帰った時 | <input type="checkbox"/> すごく緊張した時 |
| <input type="checkbox"/> 塾やお稽古事から帰った時 | <input type="checkbox"/> すごく集中した時 |
| <input type="checkbox"/> 叱られた時 | <input type="checkbox"/> 急がされたり，焦らされたりした時 |
| <input type="checkbox"/> いやな気持ちになることを言われた時 | <input type="checkbox"/> 家族がけんかした時 |
| <input type="checkbox"/> 無視された | <input type="checkbox"/> 誰かとしゃべりたくなった時 |
| <input type="checkbox"/> 暴力をふるわれた時 | <input type="checkbox"/> 昔のいやなことを思い出した時 |
| <input type="checkbox"/> 人から命令口調で言われた時 | <input type="checkbox"/> 「死にたい」「消えたい」という
思いにかられた時 |
| <input type="checkbox"/> ダメなやつ扱いされた時 | |
| <input type="checkbox"/> 友達や兄弟姉妹と比べられた時 | |
| <input type="checkbox"/> 頑張ったのに誰にもほめてもらえなかった時 | |



ネットゲームなどをすることで日頃の嫌なことを忘れてたり，いやされたりもします。ストレスを発散するために適度にゲームなどで息抜きをするのは良いことです。

しかし，しなければいけないことをせずに何時間もゲームをしたり，生活のリズムがくずれたりするなど，自分の行動をコントロールできなくなるのは要注意です。

ネット依存にならないよう，ゲームなどのネットを使う時間やルールは家族で話し合っ
て決め，ルールを守って楽しく使用しましょう。

《花田照久，八木眞佐彦監修 ゲーム依存からわが子を守る本より引用》

～お昼休みに～ヒーリング～ルームを開放しています～

みなさんが疲れた時，イライラした時，素顔を出してホッとしたい時などに
気軽に利用して下さいね

《3学期の来校日(水曜日)》

1月	20日		
2月	3日，	10日，	17日
3月	3日		



《保護者の皆様へ》

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。
冬休み中はお子さんと一緒に過ごす時間が増え、成長した面や気になる面など，いろいろ気づか
れたのではないのでしょうか。不安なことや気になることなどがございましたら，ご相談下さい。
話すことで気持ちが楽になったり，整理できたりします。どうぞお気軽にご利用下さい。