



Well-being

福山市立幸千中学校
生徒指導より
2024年12月23日(月)

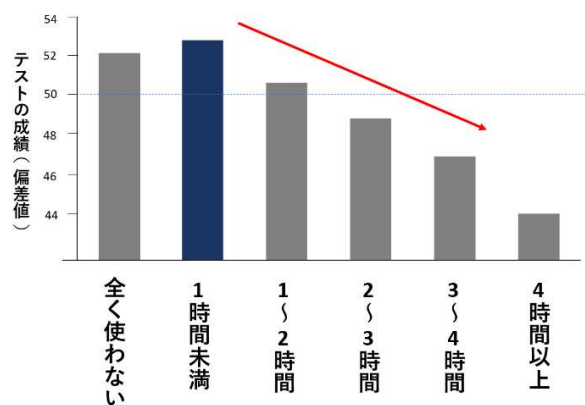
明日から冬休み ～命を大切に～

長い2学期も今日で終わりです。三者懇談等も終わり、一喜一憂していることでしょう。さて、いよいよ明日からは冬休みです。気持ちも切り換え、心と体を休めることができる有意義な2週間にしましょう。

新年を元気な姿で迎えるための確認事項を以下に挙げました。長い休みには危険も潜んでおり、楽しく安全に過ごせる休暇にするためにも「どうやって過ごすのか」を今一度考えてみましょう。

□□□ この冬、安全に過ごすために □□□

スマホ等の使用時間と学力の関係



※対象は2017年度の小学5年～中学3年 約4万人、成績は4科目(国、算・数・理、社)の偏差値

SNSの利用

長時間の SNS やゲームの利用は健康に悪影響をあたえます。自由な時間が増える休み期間は特に注意が必要です。特に長時間のスマホの利用は学力に悪影響を与えるなど脳へ直接ダメージを与えるものです。(引用資料: 仙台市教育委員会)

また、学習への影響のみならず、スマホでの知らない人とのやり取りが発展し、事件や事故に巻き込まれることも少なくありません。現に、中学生が誘拐事件、性被害に遭

遇する事案も報道されることも増え、そのきっかけとしてのSNSの利用は慎重になる必要があります。あなたの過ごし方・使い方はどうでしょうか。以下のチェックリストをもとに振り返ってみましょう。長い休みだからこそ、読書やスポーツ、人と直接かかわる時間を作ってみましょう。すべてはあなたの意思決定です。

- ☐ 目的なく、(なんとなく)スマホをみることがある。
- ☐ 食事中や入浴中などにスマホを見ることがある。
- ☐ スマホなしで1日過ごすことはできない。(スマホがないと落ち着かない。)
- ☐ SNSでの情報を信じ切っていることがある。(疑うことなく知識としている。)
- ☐ 知らない人(友人の友人など)とやり取りをすることがある。
- ☐ 15分程度の短い時間での読書も集中が続かない。(本が読めなくなった。)
- ☐ 寝つき、寝起きが悪い。(※睡眠前のスマホの利用は睡眠の質を下げます。)

生活リズムを整える～早寝・早起き・朝ごはん～



年末年始は普段と異なる生活リズムで過ごすこともあるでしょう。睡眠不足や朝食欠食は体調を崩す引き金にもなり、注意が必要です。また、朝食を毎日きちんととることが学力(考える力や人と関わる力も含む)に好影響を与えます。(左図)

長い休みだからこそ、自分の責任で自分の一日を管理し、「自分をコントロールする力」を高めましょう。元気な姿で新学期を迎えるためにも十分な睡眠と朝食は最も重要な習慣です。

主な相談窓口一覧

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。

電話相談

厚生労働省
令和5年11月現在

画面の「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もご覧ください

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。
☎ **0120-061-338** おもい ささえる
<https://www.lifeink.or.jp/inochisos/>

よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

24時間対応
どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。
・暮らしの悩みごと ・悩みを聞いて欲しい方
・DV・性暴力などの相談をしたい方 ・外国語による相談をしたい方 など
☎ **0120-279-338** つなぐ ささえる
<https://www.since2011.net/yorisoi/>

いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ **0120-783-556**
☎ **0570-783-556** ナビダイヤル (受付センターに順次おつなぎします)
https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267

チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。
☎ **0120-99-7777**
<https://childline.or.jp/index.html>

こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。
電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。
☎ **0570-064-556** おこなおう まろうよ こころ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/thukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/ikokoro_dial.html

相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。 まろうよこころ

～悩みを一人で抱えている方へ～

2024 12/25(※) 2025 1/4(土)
孤独・孤立 相談ダイヤル AM10:00～ ～AM10:00

誰にも頼らず、ひとりで悩み事を抱えていませんか。さまざまな窓口を用意しておりますので、つらいときは相談してみてください。

チャット相談

孤独・孤立相談

電話相談

フリーダイヤル
#9999 (0120-494949)
通話料無料 24時間受付

メール相談

「あなたはひとりじゃない」
メール相談フォーム
24時間受付

あなたはひとりじゃない 検索 孤独・孤立 相談ダイヤル

～18歳以下のみなさんへ～

ひとりでなやみごとをかかえていませんか
どんななやみでも受けつけます

電話で話したい

電話で直接
お話しすることもできます
(午前10時～午後4時)
フリーダイヤル
#9999 (0120-494949)

チャットで話したい

チャット上で
やりとりすることもできます
(午後4時～午後10時)
<https://form.natalonechat.jp/jp>

メールで伝えたい

メールで気持ちを
伝えることもできます
「あなたはひとりじゃない」
ウェブサイト内
メール相談フォーム
<https://www.natalone-cac.go.jp/notice/form>

さまざまな方法で相談することができます

孤独・孤立 相談ダイヤル あなたはひとりじゃない 検索 孤独・孤立 相談ダイヤル