

令和4年7月15日

生徒・保護者の皆さんへ

大阪府立北野高等学校
指導部 教育相談係

教育相談のお知らせ

真っ白な入道雲と、青空のコントラストが美しい季節になりました。さて、4月にお知らせしましたように、本校ではスクールカウンセラーとして臨床心理士の中筋裕子さんをお迎えして教育相談を実施しています。7月、8月、9月の教育相談実施日を下記の通りご案内いたします。

《7月、8月、9月の予定》

1. 日 時

なかすじ ゆうこ

スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの来校日

7月： 19日（火）

8月： 23日（火）、30日（火）

9月： 6日（火）、13日（火）、20日（火）、27日（火）



10：50～11：40（授業中）……保護者からのご相談

11：50～12：30（昼休み）……生徒本人、又は保護者からのご相談

13：10～14：55（授業中）……保護者からのご相談

15：05～16：30（放課後）……生徒本人、又は保護者からのご相談

※ 原則として1回の面談時間は、授業中は50分、昼休み・放課後は40分とします。

2. 場 所 相談室（管理棟1階）

（相談室前の階段下左手に待合場所があります）

3. 相談申し込み方法（次のうちいずれかで）

- 直接相談室へ行って、中筋さんに話す。
- 保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。
- 保健室の先生を通じて申し込む。

*保護者の方は、事前に電話でお問い合わせ下さい。 (06-6303-5661 北野高等学校 保健室)

《スクールカウンセラー 中筋 裕子さんからのメッセージ》

一気に猛暑がやってきました。水分を取り、しっかり休養を取って下さいね。「自分だけは大丈夫！」と思いきや、「ちょっとおかしいかな？」と、いつもと違う不調サインにはしっかり耳を傾けて下さいね。体調も、心理状態も、自分自身の「ちょっとおかしい」に気づけるかどうか、健康を維持できるためのキーとなりますよ。



今回は、このような相談例を見てみましょう。

高1のA君のお母さんです。「うちの子スマホを見ている時間が長すぎる気がするんです。制限をかけていたのに、いつのまにか解除してしまうし、ルールの話し合いをしたくても、うるさいと言って聞く耳を持ちません…」お母さんとしては、小言を言って関係が悪くなるのもしんどいけれども、「依存症」になってしまっただけは大変だし…と不安になり、相談に来られています。

このように、保護者の方が心配して相談に来られることはよくありますが、「私、スマホ依存じゃないかと心配で…」とご本人が来てくれることはまあありません。理由は二パターン。一つは多少使い過ぎかもしれないけれど、使わなくても大丈夫で「依存症」とまでは言えない場合。ただし親は家でスマホをしている姿しか見ていないため、本人の意識とはギャップがあるのでしょうか。もう一つは、本当に依存状態にある場合。そうするとスマホがなければ生きていけないレベルの不安状態なので、「これが正常だ」と思わなければ気持ちを保てないからです。さあ、A君はどちらのレベルなのでしょうか。

～「ネット依存症」チェックリスト～

(朝日新聞より)

- 他にやることが多い時でもゲーム・インターネット・ケータイを使用してしまう
- ネットなどをしている間は自分にもっと自信がわいてくる
- ネットなどができない生活は退屈で楽しくない
- ネットなどができないと落ちつかずそわそわする
- ネットなどをしている時、誰かに邪魔されたらイライラして腹が立つ
- オフラインよりもオンラインの方が私を認めてくれる人が多い
- ネットなどにお金をたくさん使うようになった
- ネットなどを途中でやめたらまたやりたくなる



このチェックリストに4つ以上当てはまるとリスクがある…とされています。

もし、4つ以上当てはまる…というところまで進んでいるなら、親が注意すると、余計にムキになって否定するし、そのうち注意してくる人を敵視さえするようになってしまいます。

ネットやスマホは、脳を興奮させ、報酬を与える機能がたくさんありますので、脳を依存状態にしてしまう力があります。ただ、皆さんは、そういった「快」だけにのめり込むのではなく、夢や目標のために、色々なことに力を発揮したいし頑張りたい…という気持ちを抱いている人が多いのではないのでしょうか。

まずは、「ちょっとまずいかな」と、自分で気づける段階で「気づく」ということが、とても大切なのです。人から自分について何か指摘されると「違う」と即、否定したくなるのが人の心情。しかし一度否定してしまうと、自分に対しても嘘をついて、現実から目をそむけてしまったりもしませんか。人に言われる前に、自分で「ちょっと黄信号かな」と気づいておく。これが、予防の第一歩になりますよ。