



教育相談だより H29. 12. 18. 発行
文責：田中純子



2017年も残りわずか。皆さんにとって、今年はどうな年でしたか？

新しい年を迎えるにあたって、今年の自分をふり返り、次の目標が持てるといいですね。

さて、11月に実施したふれあい教育相談では、わずかな時間でしたが、一対一で話をすることができました。その中で、一番多かった悩みは「なんだか疲れている」ということ。原因はいろいろとありますが、特に気になったのは「睡眠不足」です。なかには、睡眠時間がたった数時間の人もいました。そんな状態では、授業中ウトウトしてしまい、せつかくの学校生活も楽しめないのではないのでしょうか。

そこで、今回は睡眠不足に陥りやすい原因の一つである「インターネット依存」について、スクールカウンセラーの松尾尚子先生に聞いてみました。



ネット依存 あなたは大丈夫？

ネット依存とは、ネットの使いすぎで健康や暮らしに影響が出る状態をいいます。生活リズムが崩れるだけでなく、食事をとらないために栄養失調になるなどの心身の健康にまで影響を及ぼすこととなります。また、網膜がパソコンや携帯電話の「ブルーライト」による強い刺激を受けると、脳は「朝だ」と判断し、眠れなくなることもあるようです。

最近、パソコン以外にも携帯電話、特にスマホを活用している人が増えています。それらを使って、情報やニュース等の検索、動画サイトの閲覧、メールやSNSの利用、ゲーム等々アプリの増加によってさらに多様な利用ができるようになってきました。

みなさんは一日にどのくらいインターネットを利用していますか？それにより生活リズム（とりわけ睡眠時間や勉強時間）への影響はありませんか？また、喜びや幸せだけにとどまらず、不安や焦り、怒りなどSNSの利用による心理的影響もあるのではないのでしょうか。

動画やゲームなどをしていると、一見頭を使っているように思いますが、勉強に使う脳活動とは異なっているそうです。学力や仕事力の基礎を身につけるには、脳の「前頭葉」を刺激し、鍛えることが必要だといわれています。前頭葉が活動するためには、①五感をしっかり使うこと ②体を動かすこと ③他者と関わること が大事です。

これからの時代、いかにスマホやメディアと上手につきあっていくか、それは私たち一人ひとりに任されています。冬休み、日頃とは違って少し時間に余裕があるこの時期に、ぜひメディアとの付き合い方を振り返り、自分の脳活動を意識した生活を考えてみませんか。

ネット依存にならないために・・・

- ネットの利用時間を一日（ ）時間にする。
- ネットから離れる時間を設定する。(例)寝る前は、スマホを親に預ける など
- 起床時間（ ）時（ ）分 就寝時間（ ）時（ ）分 を守る。
※寝る1時間前は、スマホなど使用しない。
- ネット以外の楽しみを見つける。

例：友だちとのおしゃべり 散歩 読書 趣味 など

★()は自分で決めて書こう。また、家族の人と相談して協力してもらおう。

