

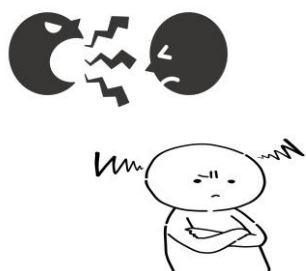


こんにちは。新年が始まり、しばらく経ちましたね。皆さんにとって、素敵な年になるように願っております。さて、今回のスクールカウンセラーだよりでは、“依存”の仕組みや、日常生活でできる対策についてお伝えします。長期休暇等、休日が増え、スマホを使用する時間も増えると思います。ぜひ、参考にしてください。

## 依存について

最近、テレビやインターネットで「〇〇依存」や「〇〇依存症」という言葉をよく見かけるようになりました。ついスマホでInstagramやYouTubeを見てしまうなど、何かにハマった状態のことを、心理学では“アディクション”と言います。スマホ依存という言葉も身近に聞く事がありますが、そもそも依存はなぜ起こると思いますか？まず、依存の流れについて説明します。

### 依存の流れ



イライラ、不安等、  
様々なストレスがたまる



スマホやゲームなど、  
刺激を求める行動が増える



スマホやゲームがないと頭の中  
で刺激を感じなくなり、や  
めることが難しくなる

## 生活の中で対策できることはある？



- ・ スマホを使っている時間を計る。自分の、スマホの使用時間を知ることから始める。
- ・ 散歩や昼寝をする等、スマホを触らない時間を少し作ってみる。
- ・ 夜はスマホやゲームの画面の明るさの設定を変える。ブルーライトを浴びる時間を減らす。

嫌な気持ちから離れようとする行動は、頭の中で、快感を特に感じやすく、依存的になりやすいと言われています。依存は自分でコントロールすることが難しく、専門医の助けが必要な場合もあります。コントロールが難しい時や困った時は周りに助けを求めましょう。カウンセリング室にも、気軽にお話に来てください(\*^o^\*)

### ○2月の相談予定日・時間

月曜（午前10時～16時）  
2月2日、16日

月曜（午後12時～16時）  
2月9日

木曜（午後13時30分～16時）  
2月5日、12日、19日、26日

火曜（午前11時～17時）2月3日

\*相談したい方、お話ししたい方は担任の先生、または夜間部養護教諭の<sup>あまもと</sup>天本先生、昼間部の<sup>やまもと</sup>山本<sup>かずよ</sup>和代先生、養護教諭の<sup>そがわ</sup>十川先生、通信制養護教諭の<sup>わたなべ</sup>渡邊先生に予約をしてもらってください。