



ちやいむ

NO. 5号

2022年1月12日

徳島市北井上中学校



寒中おみまい申し上げます！スクールカウンセラーの赤尾英子です。
新しい年、新学期のスタートですね。お正月は、穏やかなお天気にも恵まれましたが、気持ち良く過ごせましたか？

さて、新年早々から、各地での新型コロナウイルス感染症の拡大が報道されています。一時は収束が近いと期待したのですが、この様子では感染症の心配をせずに過ごせる日は、まだ先なのかもしれませんね。

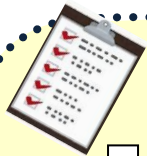
長引く自粛生活でデジタル機器に接する時間が長くなって、ネットやゲームに依存する人が増えていないか心配です。前回のおたよりの「依存チェック」をしてみましたか？何か不安に感じることは、ありませんでしたか？



今回のチェックは、さらに重い「依存症の疑い」をチェックするために医師が作ったものです。こんなことがあれば、病気に近づいているといえます。早めに引き返さないと、日常生活に支障が出ることでしょう。もし、口に5つ以上チェックが入るなら、専門家に相談する方がいいかもしれません。



ネット・ゲーム依存症の判断基準！



- ネット・ゲームに夢中になっている
- 取り上げられると、切れたり暴言や暴力がでる
- ネット・ゲームをする時間が増えていく
- やめようと思っても、やめられない
- ゲームやスマホ以外のことに興味がわからない
- しすぎると悪いと分かっているにもかかわらず続ける
- ゲームをしていることについて、ウソをついたことがある
- イヤなことを忘れるためにしてしまう
- 学校や部活を休んだり、友人を失ったりしたことがある



抜粋：Dr.増田 『be report』

< 保護者の方へ >

携帯電話各社には、フィルタリングサービスというのがあり、出会い系やアダルト・懸賞・掲示板などのカテゴリーに制限をかけることができます。デジタル機器の操作にかなり慣れた中学生ほど、このようなサービスによって、危険から守ることが必要です。お使いの携帯電話会社にご相談になると、個人の希望に沿ったあんしんフィルターを設定できるそうです。ぜひご検討ください。

スクールカウンセラーのご利用について

- 教頭先生か担任の先生を通じて、ご予約ください。
- 来校の日程
 - 1月/12日・19日・26日
 - 2月/2日・9日・16日
 - 3月/2日・9日（全て水曜日です）
- 15:00～16:50
- 場所：1階「総合」の教室

