

令和5年度7月号

## 相談室だより



みなさん、こんにちは。小金井一中教育相談室です。

7月になりましたね。夏休みがもうすぐ始まりますね。宿題に取り組んだり、部活動に参加したり、中3生は受験の準備をしたりとそれぞれ計画があると思います。みなさんはどのように過ごされますか？

元気なみなさんと、2学期にお会することを楽しみにしていますね。その時に、夏休みにあった出来事などお話を聴かせてください。

### ●学校外施設をお考えの場合は、以下の施設もご参考に

#### ★東京都教育相談センター

高校進級・進路・入学相談 0120-53-8288

都立高校への進学・転学・編入学、高校中途退学後のことについての相談  
来所による相談を希望する場合は、事前に予約が必要です。

#### ★教育相談一般・いじめ相談ホットライン 0120-53-8288

「教育相談一般」では、子供の性格や行動、不登校、学校生活、子育てなどに関する電話相談を受け付けています。「いじめ相談ホットライン」では、いじめの相談以外の相談も受け付けています。

★子ども人権110番 0120-007-110  
月曜～金曜 8:30～17:15

★小金井市教育相談所 042-384-2097  
月曜～土曜 9:00～16:30

★子ども家庭支援センター 042-321-3146  
月曜～土曜 9:00～17:00



## スマホと心のエネルギー

家でも外出時でも、手放せないのがスマホであると思われる人が多いのではないかと考えます。若い世代だけでなく、年配の方も使われていますね。スマホがあれば、エンターテインメントから、交通、金融など生活関連が1台で済んでしまい確かに便利だとは思いますが。

好きなゲームに集中をしたり、動画配信を閲覧したり、分からないことがあればそれを調べたりもできます。また、SNSを通じて、世界中の人と繋がりを持てます。もちろん、身近な人との関係も、スマホで繋がるすることができます。そうこうしているうちに、時間があっという間に過ぎてしまっている

ことも多いのではないのでしょうか。スマホでネットを見るということで、気晴らしになることもあります。それがだらだらと1時間、2時間となってくると話は別です。何気なく見ているものであっても、ネット上の誰かのコメントを読み、そのコメントに対する誹謗中傷に不安を感じることや自身のSNSへの返信に注意を払うこともあります。



そこでは、軽い緊張状態をずっと保ち続けているような感じです。もちろん、軽い緊張状態であるためあまり気にも留めないとは思いますが、そういった状況が続くことで、自分の心のエネルギーが少しずつ消耗していると思ってください。

心のエネルギーが消耗されるとどのような状況になってしまうのでしょうか。

まずは、心のエネルギー自身が有限であることです。有限ですので、知らず知らずエネルギーが消耗されるということで、気づかぬうちにエネルギー切れを起こしてしまうということです。エネルギーが切れることで、判断する力、自分の意思を持って何かをする力がなくなってしまいます。そして、自分の判断や意思が少なくても情報を与えてくれるスマホ依存し、そこで心のエネルギーを消耗するという負のスパイラルに陥ってしまいます。

スマホは便利ではありますが、気を付けなければならないものでもあります。

自分ではなかなか気づかないこともあるかと思います。最近、疲れたな、スマホを見てしまう時間が長くなったなと思った時は、特に注意をしましょう。学校があるときは、スマホを見る時間もある程度制限できますが、夏休みのように少し長いお休みのときは、制限を自分でかけることがやや難しくなる人も多いのではないかと思います。

「デジタルデトックス」という言葉を知っていますか？これは、アメリカのメディアでたびたび出ているものでした。アメリカでもSNSをはじめとするスマホなどの使用で「SNS疲れ」が生じていました。そこで、時には、全てオフラインにして、デジタルデトックスをしようという流れが生まれたそうです。

チェックしてみよう！心当たりはありませんか？複数当てはまるとデジタル依存かも？

- 朝起きてすぐにスマホを見る
- 食事中や移動中など常にスマホを見ている
- 常にスマホをテーブルやデスクの上に置かないと心配
- SNS に書き込むネタ作りや写真作りのために、お店に行ったり買い物をしたりする
- SNS の反応や返事などが気になっていつもチェックしている
- 「いい加減スマホ見るのはやめたら？」と友人や家族に忠告されたことがある
- タブレットやスマホの電源が少なくなるとパニックになる
- タブレットやスマホを忘れてでかけると不安にかられる



デジタル依存、スマホで心のエネルギーを復活させるためには、まず、パソコンやスマホの電源を OFF にしてみることです。いつも画面を見ていないと落ち着かない、SNS で繋がっていないと不安になる人は最初は辛いかもしれません。それでも 1 時間でいいので電源を OFF にしてみましょう。その間、落ち着かないなら、お風呂にゆっくり入ったり、映画を観る、スポーツをしたりするなど気分転換しましょう。そしてそこから、2~3 時間~半日まで、電源を OFF する時間をのばしてみましょう。そうして、土日は思いきってスマホを家に置いて出かけてみる。スマホなどなしで、自分の好きなことをして楽しんでください。デジタル世界にどっぷりと浸かっている生活から、現実世界で五感で今を楽しむ生活に変えていきます。このようにして、土日は一切デジタル機器には触れない生活をするることによって、デジタルデトックスの効果もあがってきますよ。ぜひ、チャレンジしてみてくださいね。