

スクールカウンセラー だより

宝泉中学校
生徒・保護者用
令和7年1月発行
スクールカウンセラー
丹羽 悦子



3学期 スタート

生徒の皆さん、新しい年になりました。今年もよろしく
お願いします。冬休みは、すこし休めたでしょうか？

3年生は、私立の受験が始まり、休むどころではなかつたことと思います。他学年の皆さんは、ゲームやスマホばかりしていませんか？

3学期は、一年間の締めくくりになります。4月から始まる新しい進学・進級に向けて、心身ともに元気なスタートをきってほしいと思います。何かありましたらスクールカウンセラーに相談してください。

保護者の皆様、本年もどうぞ宜しくお願い致します。本日は、ゲーム・スマホ依存症についてチェックリストを掲載しましたので、お子さんと一緒にチェックしてみてください。

先日、お子さんを心配した保護者の方にチェックをしてもらいました。あと2点で「すぐに治療が必要です」にあたる数値でした。お子さんにも見てもらって、家族でよく話したそうです。すると、朝からゲーム漬けの一日が、時間を決めて行うようになったとのことでした。

もし、心配な状況でしたら一日も早く健康的な日常生活が取り戻せますようチェック項目を活用していただければと思います。

ゲーム・スマホ依存になっていませんか？

時間が自由に使えた冬休みですが、ゲーム・スマホ依存になっていませんか？アメリカの心理学者キンバリー・ヤング博士が開発した「インターネット依存度テスト」です。キンバリー博士はネット依存研究の先駆的な存在で、1990年代にネット依存に警鐘をならす本を出版しています。つまり、古くからよく使われてきた依存度チェックテストということです。

※原文は「インターネット」ですが、わかりやすくするために「ゲーム・スマホ」に置き換えています。

以下の5段階で回答して、合計点で依存度を判定します。

全くない：1点 まれにある：2点 時々ある：3点 よくある：4点 いつもある：5点

チェックリスト

- 1, 気がつくと思っていたより、長い時間ゲーム(スマホ)をしていることがありますか。
- 2, ゲーム・スマホの時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。
- 3, 友人と過ごすよりも、ゲーム・スマホを選ぶことがありますか。
- 4, ゲーム・スマホで新しい仲間を作ることがありますか。
- 5, ゲーム・スマホの時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか。
- 6, ゲーム・スマホの時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。
- 7, 他にやらなければならないことがあっても、まず先にゲーム・スマホをすることがありますか。
- 8, ゲーム・スマホのために、勉強の能率や成果が下がったことがありますか。
- 9, 人にゲーム・スマホのことを聞かれたとき防御的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか。

- 10、日々の生活の心配事から心をそらすためにゲーム・スマホで心を静めることがありますか。
- 11、次にゲーム・スマホをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。
- 12、ゲーム・スマホの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。
- 13、ゲーム・スマホをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。
- 14、睡眠時間をけずって、深夜までゲーム・スマホをすることがありますか。
- 15、ゲームをしていないときでもゲームのことばかり考えていたり、ゲーム・スマホをしているところを空想したりすることがありますか。
- 16、ゲーム・スマホをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。
- 17、ゲーム・スマホをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。
- 18、ゲーム・スマホをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。
- 19、誰かと外出するより、ゲーム・スマホを選ぶことがありますか。
- 20、ゲーム・スマホをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。

合計点数

20～39点：平均的なゲーム・スマホユーザーです。

40～69点：ゲーム・スマホによる問題があります。

70～100点：すぐに治療の必要があるでしょう。



※出典「うちの子ゲーム依存症？と思ったら確認したいチェックリスト」より

大人でもゲーム・スマホにハマって抜け出せなくなる人はいるそうですが、注意しなければならないのは子どもです。やはりゲーム・スマホ依存症は、未成年の患者が多いのだそうです。

子どもの脳は、まだ発達段階にあるため、ゲーム・スマホの刺激を受けやすいそうです。大人になれば「これ以上ハマったら危険だな・・・」と自制できる人も多いですが、子どもは難しいところがありますので、親と一緒に係わり自制させていくことが大切になります。子どもの様子を見て「やり過ぎかも・・・危険？」と感じるならルールを設けて制限する、それも守れないなら取り上げる、といった対処も必要だそうです。そこまでするのは可哀想・・・という人がいるかもしれませんが、依存症になってしまうとれっきとした精神疾患です。子どもたちを守る、という視点から親子で話し合ってみてほしいと思います。

3学期 スクールカウンセラー来校日

1月17日・24日・31日・2月14日・21日・28日・3月7日 いずれも金曜日です。
今年度も残すところ7回となってしまいました。よろしくお願いします。



群馬県こころの健康センター 申し込みは、ホームページか
電話 027-263-1166 まで

「子どもと考えよう スマホ・ゲームとの付き合い方」

令和7年1月25日(土) 13:30～15:30 群馬県総合福祉センター

先着 200名 無料 子どもとの参加大歓迎

講師 Aki 行政書士事務所 田中友里さん

※ご自身の2人のお子さんとの経験からお話が聞けます。