

スクールカウンセラー通信・秋号

令和 7 年 10 月

スクールカウンセラー 野満育朗

【「スマホ」とどう付き合う？】

長く暑い夏がようやく終わりを告げようとしています。夏バテは大丈夫ですか？10年後、20年後の夏がどうなっているでしょう。CO2 の削減をしつつ、暑くなり過ぎないことを祈るばかりです。

気候変動は今の地球が抱える大きな問題ですが、もう一つ人類が抱える世界的で身近な課題として「スマホの影響」があります。先日は、今治の小学校で5、6年生を対象に話をしたのですが、半分以上のお子さんが所有しており、女子の何人かは毎日5時間以上使っているとのことでした。これは大人も例外ではなく、「スマホ依存」で学校や会社に行けない、人と対面でコミュニケーションがとれないことなどは、社会問題になっています。

初めて日本でスマホが販売されたのが2008年、そのあと急速に普及し、現在大人の98%、小学生の約60%、中学生の約80%が所有していると言われています。一方でスマホ使用についての研究も増え、脳やメンタルへの影響、どのように付き合うといいのかなどが分かってきています。そこで今回は、スマホに使われず、使いこなすためのポイントを五つ御紹介します。

- ① 1日の使用時間は2時間まで。「えー、無理!」と言われそうですが、2時間を超えると、学力、集中力、記憶力、コミュニケーション力が低下する研究結果が出ています。(意図的に何かを調べる、ラジオのように聞き流しをする場合はその時間に含まれません。)
- ② ショート動画とSNSは要注意。 リコメンドで次々紹介される動画はドーパミンが放出されて快感なので依存しやすく、最終的にはドーパミン欠乏に。記憶力、集中力が低下します。また SNS は周りとの比較につながり、自分に自信がないときは気分が下がることが多いです。
- ③ 通知音を消す。返信は時間を決める(即レスしない。) 即レスとなると、常に緊張状態になります。友人などに、朝夕の決まった時間や24時間以内には返事をするなど知らせておいて、自分のペースで SNS と付き合しましょう。
- ④ 目の保護モードを使用、または明るさを下げる。 明るい画面は交感神経を刺激しストレス状態になります。特に寝るときはベッドに持ち込まず、スマホから離れましょう。
- ⑤ 家族で「デジタル・オフ」の日を作る。 アナログ時間(ボードゲーム、読書、料理、絵を描くなど)、何もしない「ボーっと時間」を大切にしましょう。スマホの影響を受けた脳も、休ませることとで脳疲労、脳の成長が回復します。



以上、悪影響から守る方法を紹介しましたが、調べもの、情報交換、ゲーム、買い物に振り込みなど、便利な道具であることは間違いありませんので、上手に使いこなしていきましょう。一方でスマホの普及と幸福感は比例していないという研究もあります。本質的な幸福感はスマホでは得られないものの中にある、そんな視点で生活を見直してみることも、お勧めします。

2学期 スクールカウンセラー予定（主に東予東中学校・相談室に在室）					
毎週金曜日 ◎9時～13時 ☆13時～17時					
10月	☆3日(金)	◎10日(金)	☆17日(金)	◎24日(金)	☆31日(金)
11月	◎7日(金)	☆14日(金)	◎21日(金)	☆26日(水)	
12月	◎5日(金)	☆12日(金)	◎19日(金)		
◎ご希望の方は、担任など身近な先生、または scnomitsu@gmail.com まで。					



↑ You Tube で今回の内容を詳しく解説しています。

松木教頭先生の山あり谷あり物語

※先生方の今日までの山あり谷ありの人生の物語を教えていただくコーナーです。

割と我慢強いのではないかと自分を分析しますが、これまで何度か「越せないであろう山」を前に、途中リタイアしそうになりました。

高校時代のことです。寮生活による環境の変化と、部活動のつまずきから、精神的に不安定になりました。終わりなく続く片頭痛に悩み、終学活になるとあふれてくる涙。周囲に気付かれないように、ハンカチの出番です。そして、何事もなかったように部活動に向かう日々。いよいよ我慢の限界を感じ、母親に「学校辞める宣言」をしたところ、たった一言「ええよ」「え??」と、拍子抜けして「もう少し踏ん張ってみるか…」と気持ちが切り替わった瞬間を、はっきり覚えています。（余談ですが、母は電話の様子から私の苦悩に気付いており、私と一緒に耐えていたようです。私の知らない所で涙していたと後で聞きました。）そして、いつの間にかあんなに辛かった出来事が、過去のことに。富士山級の人生最大のピンチ？だったはずなのですが、あれれ？石鎚山？それとも八堂山だったのか？どこが頂上なのかは分かりません。だからこそ、「もう少し…」と、踏ん張った自分を褒めてみようと思えるようになりました。今となっては貴重な経験です。

社会人になっても、いろいろ悩みは尽きません。心がネガティブ・モヤモヤ（造語です）に覆われることも多々あります。そんな時は大きな深呼吸と、魔法の言葉をつぶやいています。「あの時踏ん張れたから、今回もきっと大丈夫」「何とかなるよ」です。うまくいなくても「これも経験」と、気持ちを切り替えるスピードが格段に速くなりました。

「魔法の言葉」、皆さんはどんな言葉が浮かびますか？

