

スクールカウンセラーだよ



七尾市立七尾東部中学校

2026

No. 2(6.4)

心と体はつながっている

あなたの心は元気ですか？

元気メーター

0

5

10

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

元気がない

元気がある



あなたの

「元気点」

--

こころの調子がよくないと、体の調子もくずれ、さまざまな体の症状になって現れてきます。たとえば、「頭が痛い」や「お腹が痛い」などの症状がありますが、実は心の問題を抱えている場合があります。また、「吐き気がする」や「しびれる」などの症状があつて、いつもどおりの生活を送るのが難しくなっているものの、それを説明するような体の病気がなく、心やさまざまな環境のことが原因となって説明される場合もあります。それに、いわゆるストレスが原因で、体の働きをコントロールしている自律神経の働きが乱れて体の症状がでてくる場合があり、便秘や下痢、眠れない、食欲がないなどがあげられます。

体をほぐして、心をほぐすには… きんしかんほう 筋弛緩法より紹介します

ポイント：意識して力を入れ（70～80%の力で）、力を抜くことをくりかえす。

① いすに座り、ひざの上に両手を置きます。グーで力を入れ約 8 秒、手を開いて力を抜き約 8 秒、これを 2 回します。

② 口の中で、舌を上歯の裏側の歯の付け根に強く押し付け約 8 秒、力を抜き約 8 秒、これを 2 回します。

③ 両肩を開く姿勢で、首につけるように上げて約 8 秒、肩を下げて力を抜き約 8 秒、これを 2 回します。

* ②は緊張しやすい人におすすめ

★スクールカウンセラーの来校予定

* 原則金曜日 * 13時半～16時半

6月5・12・19・26日

7月3・10・17日



◆ 裏面『ネット依存・ゲーム依存には、くれぐれもご用心！』も、ぜひお読みください。

ネット依存・ゲーム依存には、くれぐれもご用心！



どのくらいの使用から依存症？

引用文献:『Q&A でわかるネット依存とゲーム障害』

樋口 進 著 少年写真新聞社 2019

『スマホ脳』アンデシュ・ハンセン 著 久山葉子

正常な範囲での使用



- ☐勉強、睡眠時間には全く影響なし
- ☐決めた時間にはやめることができる
- ☐やらない日もある
- ☐注意されたら、やめることができる



少し心配なレベル



- ☐学校生活は普通に送れている
- ☐勉強よりも優先していることがある
- ☐決めた時間を守れないことがある
- ☐周りの人にやめてと言われる

依存・病気レベル



- ☐勉強、睡眠時間に影響が出るほどしている
- ☐やめる時間は守れない
- ☐ネットやオンラインゲームができないときげんがわるい
- ☐学校では遅刻・欠席をすることがある

毎年のように、ネット依存やゲーム依存で、いざ行こうとしても、学校に行けなくなった状態となり、相談を受けるようになりました。特に、小中学生の場合、夏休みなどの長い休みでいつもの学校生活から長く離れ、自由な時間にネットを使った過ごし方がきっかけとなることが少なくないことがわかってきており、身近な問題になっています。

ちなみに、依存症とは、ある物や行動にはまってしまい、自分ではコントロールできず、生活リズムが乱れ、精神的にも不安定になりがちで、日常生活に問題がでてくる心の病気です。ネット依存については、特にネットに接続されているオンラインゲームの割合が高く、またスマホでのツイッター、ユーチューブなどのSNSに依存している人が多いのが特徴です。ネット依存の中でもオンラインゲームに依存が強いと、ゲーム障害という病気に進み、治療が必要です。

パソコン、スマホで使えるネットは便利ですが、だらだらと長く使用することで、脳の働き方が変化し、考える力が弱まったり、物にあたったり、ひきこもり、家族への暴言・暴力などの心や体の不調としてでてくることもわかっています。そのため、スマホなどネットの上手な使い方が求められています。