



スクールカウンセラーだより 13号

令和8年1月
岩美町立岩美中学校

スクールカウンセラーの森田です。正月には今年目標を立てた人もいたことでしょう。冬休みが終わって3学期が始まりました。目標に向かって邁進することを期待しています。

みなさんは毎日スマホやSNSを使っていますか？友だちとLINEをしたり、TikTokやInstagramを見たり、今の生活にスマホは欠かせないものになっていますよね。でも便利で楽しいスマホにも、気をつけないと心の健康に悪い影響が出てしまうことがあります。1日の平均利用時間をみると、学年が上がるほどスマホを使う時間が長くなる傾向があります。

1日の平均利用時間(分)

学 年	学習で			学習以外で		
	小1～ 小3	小4～ 小6	中1～ 中3	小1～ 小3	小4～ 小6	中1～ 中3
インターネット利用時間	17	26	38	83	110	151
スマホ利用時間	2	3	14	23	50	126
タブレット・パソコン利用時間	14	22	28	28	34	26

『モバイル社会白書 2023年版』株式会社NTTドコモモバイル社会研究所

【スマホやSNSと上手につきあいましょう】

- ①スマホとの距離感→スマホやSNSは悪いものではなく、友だちとつながったり、情報を得ることができる便利で楽しいものです。「使われる」のではなく「使う」という意識を持ちましょう。
- ②時間を決める→1日2時間まで/夜9時以降は使わないなどのルールを決めましょう。
- ③寝る場所に持ち込まない→これだけで睡眠の質が大きく改善します。
- ④通知をオフにする→通知が来るたびに気になってしまいます。本当に必要なアプリ以外は自分のタイミングで確認するようにしましょう。
- ⑤ネット以外の楽しみを持ちましょう→スマホに依存してしまう人の多くは、現実の生活に「楽しいこと」が少ないと感じています。体を動かしたり、何かを作ったり、人と直接話したりすることは、スマホでは得られない満足感を与えてくれます。

【困った時は誰かに相談しましょう】

スマホのトラブル、ネットいじめ、心の悩み……。どんなことでもひとりで抱え込む必要はありません。話すことで気持ちが楽になったり解決策が見つかったりします。

スクールカウンセラーも相談にのることができます。あなたの価値は、「いいね」の数やフォロワーの数では決まらないことを覚えておいてください。