

スクールカウンセラーだより 9号

令和7年9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。今や私たちの必需品となっているスマホ・タブレット・ゲーム機などのデジタル機器。これらの普及とともに問題になっているのが「ネット依存」です。生活を見直して**デジタルデトックス(=デジタル環境から少し離れる)**をしてみませんか？

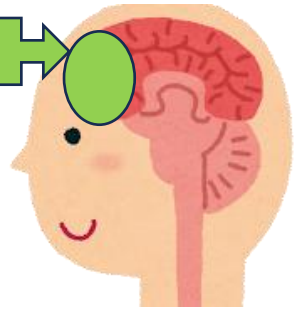
① 心身に影響を与えるネット依存

「ネット依存」とは、日常生活や健康よりもインターネットでゲームをしたり SNS で情報発信したりすることを優先して、使用時間などを自分でコントロールできなくなる状態をいいます。たとえば、スマホがないと落ち着かなかったりイライラする、食事中や勉強中もスマホが手放せない、夜中までゲームをして朝の目覚めが悪い、などという人は「ネット依存」の可能性があります。

② 長時間のデジタル機器使用のリスク

デジタル機器を長く使うほど**学力が下がる**という調査結果があります。また、**視力や体力の低下、コミュニケーション能力の低下**（人間関係がうまくいかない）にもつながります。それには、脳機能低下や睡眠の質低下が影響しているといわれています。脳機能低下とは、デジタル機器を長時間使うことで、「考える」「記憶する」「感情や行動をコントロールする」「コミュニケーションをする」といった働きをしている**前頭前野**の発達が遅れます。睡眠の質低下については、スクールカウンセラーだより 6 号と 8 号にも書きました。

前頭前野



③ デジタル機器べったりの行動をやめるために

まずは、自分が 1 日にどれくらいの時間デジタル機器を使っているか確認しましょう。その中で使用しなくてもよい時間がどれくらいあるでしょうか？帰宅して寝転がってスマホをつつく、ふろ上がりにメール着信を確認する、部屋にはいって SNS を見たりゲームを始める、寝る前に YouTube を見るなど、生活行動の中にデジタル機器が組み込まれている人が多いと思います。このような流れに「ちょっと待った！」をかけることが必要です。そのために、デジタル機器を距離のあるところに置く、スマホやゲームの代わりにすることを決めておく、などができるとういでしょう。

④ デジタル機器のよいところは利用しよう

デジタル機器だからこそできるよいところもあります。情報検索が瞬時にできたり、肉眼では見られないものを探求したり、現実体験できないことを疑似体験できたり、動画や音声で記憶定着を効率的に行うことができたり、などです。**デジタル機器を使用するには「バランスを取る」**ことが大事だと思います。相談ごとなどあれば、スクールカウンセラーもお手伝いさせていただきます。