



さわやか相談室からのお知らせ

11月号

葦原中学校 さわやか相談室

さわやか相談員 原田 純子

上野台小学校のみなさん、こんにちは。

ゲーム依存（いぞん）について

みなさんは、ゲームは好きですか？ゲーム機やスマートフォンやタブレットを使う時、お家の人とどのような約束をしていますか？守っていますか？中々守れず、時々叱られている人はいませんか？今、世界中で心配されているのが「ゲームのやりすぎ＝依存（いぞん）」の問題です。ゲームには、やめたいのにやめられなくなる、という怖い特徴（とくちょう）があるとされています。次のような影響（えいきょう）が出てきたら、すこし心配（しんぱい）です。

ゲームとの付き合い方について、真剣（しんけん）にお家で話し合ってみましょう！

☆体への影響

- ☐ 睡眠時間がへった。
- ☐ 疲れがたまった。体がだるい。
- ☐ 運動不足になっている。
- ☐ 肩・背中・手首・腰などに痛み。

☆こころへの影響

- ☐ ネット・ゲーム以外にやる気がでない。
- ☐ イライラ・怒ることがふえた。
- ☐ 不安・ゆううつな気分になることがふえた。

☆生活への影響

- ☐ 家族との会話がへった
- ☐ 家族からの注意がふえた。
- ☐ 食事がおろそかになった。
- ☐ 家族と食事をすることがへった。
- ☐ 昼夜逆転している。
- ☐ 勉強時間がへった。

2023 久里浜医療センター研修資料より 引用

☆保護者の皆様へ☆

葦原中学校さわやか相談室では、お子様からの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしております。お子様のことで気になることがございましたら、是非、お話を聞かせていただきたいと思います。

また、葦原中学校にスクールカウンセラーの原田 佐和子（はらだ さわこ）先生が来校し、相談をお受けしております。相談ご希望の方は、さわやか相談室までお電話ください。

☆スクールカウンセラー 原田 佐和子先生の来校予定日（12月～令和7・3月）

12月2日、9日、16日、23日

令和7・1月20日、27日

2月3日、10日、17日

3月3日、10日、17日、24日

9：00～15：45（月～金） さわやか相談室直通電話 ☎049-269-0307
（予約を優先いたします。なお、不在の場合は留守電をお願いいたします。）