



さわやか相談室だより

川口市立戸塚中学校

さわやか相談室

直通電話 048 - 295 - 3895

令和3年10月7日第5号

◎相談室から

10月になりました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など、秋は過ごしやすくいろいろなことに集中しやすい時期です。今回は「読書の秋」というところに注目して最近のベストセラー書籍「スマホ脳」について以下で紹介させていただきます。



◎思春期に起こりうる様々な問題について ④「スマホ脳」

現代社会でスマホは欠かせないものです。しかしスマホ使用に問題もあることはあまり注目されません。この現代のスマホ社会で起こっている問題を詳しく取り上げたのがアンデシュ・ハンセンというスウェーデンの精神科医です。

「スマホ脳」という書籍で、スマホを使用し続けると起こる悪影響を紹介しています。分かりやすい問題として、依存性が強いことがあげられます。スマホで新しい知識を得るとドーパミンという脳内物質が出ます。またSNSで自分が評価されたり、ゲームで良い結果が出るとエンドルフィンという麻薬に似た脳内物質が出ます。これらが作用し、より強い刺激を求めようになり長時間の使用につながっていきます。脳は長時間の使用により酷使され、未整理な情報が増え、機能が低下していきます。

スマホは「運動」「人付き合い」「睡眠」などの時間を奪う、と表現されています。逆説的に出来るだけスマホから離れ、「運動」「人付き合い」「睡眠」の時間を取ることが改善方法だそうです。



☆10・11月のスクールカウンセラー来校日（相談員は毎日います）

10月8日（金） 10月22日（金） 11月5日（金） 11月19日



☆自分に自信を持とう4☆

「成功は・・・」（マイケル・ジャクソン／アーティスト）

——成功は確実に孤独をもたらします。これは真実です。人々は、「ラッキーだな、すべてを手にいれて」と考えます。どこにでも行けるし、何でもできると考えるのですが、それは的外れです。人は基本的なものを渴望するのです。——

（成功したい、とにかく成功すればいい、と考えている人が多いと思います。しかし、成功には激しい労力や強い精神力が伴います。普通の生活の中に実は幸せが沢山あることに気づくべきなのです。）

