



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4年2月8日第8号

さわやか相談室だより

◎相談室から

新年になり、再びコロナへの警戒を強めていかなければならなくなりました。予定が変更になる事や予想がつかない事態になることもあるかと思えます。誰でもみんな何かしら不安をもっていますので不安になったら、周りの人に声を掛けてみてください。不安を共感するだけでも「お互いに助け合いましょう」という雰囲気が出て勇気がもらえます。不安は助け合いで乗り越えていきたいですね。

◎思春期に起こりうる様々な問題について ⑦SNSの影響

子どものSNSの利用に関しては事件やトラブルなどがあり保護者からすると子どもにはマイナスの影響が強いように思われています。現在までの研究で分かっていることを紹介したいと思います。(東京・イギリス・アメリカの若者向け調査結果より)

---①短時間での利用(1日30分程度)は精神的に良好である

人と交流すること自体は精神健康的に大事な事なのです。人との交流で元気が出るなど良い影響もあります。また適度なストレスは生きる上で必要とも言えます。

---②長時間の利用は非常に悪影響(1日2~3時間以上)

どの研究結果からも、長時間の利用は短時間の利用に比べて悪影響である、と出ています。比較するとうつや反社会的行動などの出現確率が2.5~3倍も高くなるそうです。

---③LINEは良くてTwitterは悪い?

どのSNSが良い・悪いとは言えませんが、一般的にはLINEは知っている人とつながり、Twitterは知らない人ともつながり易い、ということが言えるかと思えます。また、複数のSNS使用は利用時間も長くなりトラブルも起こりやすくなります。

☆2・3月のスクールカウンセラー来校日 (相談員は毎日います)

2月18日(金) 3月4日(金) 3月18日(金)

☆自分に自信を持とう☆ (元2ちゃんねる管理人 ひろゆき)

「周りを気にせず好きなことをやっている人って、そんなに悩んでいませんよね。高い理想なんて持たずに、好きなことをやる。そうやって開き直っちゃえばいいと思いますよ。」

(誰でも、どうでもいいことをついつい気にしてしまう時がありますが、不安や心配に囚われず開き直ってしまうと気が楽になるものです)

