

相談室だより



宇都宮市立河内中学校
第3号
令和3年12月24日

今年も残すところあと数日となりました。今年も制限ある学校生活ではありましたが、運動会や文化祭・合唱コンクールなど、学校行事では、みなさん一人ひとりが協力し、一生懸命取り組む姿に感動しました。みなさんにとってどんな一年だったのでしょうか？

2022年が、みなさんにとってより充実した一年になることを願っています。

スクールカウンセラー来校日（1月～3月）

1月13日（木）午後 20日（木）午後 27日（木）
2月10日（木）午後 17日（木） 24日（木）
3月 3日（木）午前 10日（木）午前 17日（木）

相談は予約制です。

希望する場合は、事前に学級担任または係（恩田）までご連絡ください。



西谷先生のほっと letter

辛くてもインターネットやゲームの世界に逃げこまないで！

横浜市教育委員会は、小中学生のインターネット・ゲーム依存傾向の調査を行い、男子 16.6%（6人に1人）、女子 7.9%（13人に1人）にその傾向があることを発表しました（令和3年11月）。この調査は、「ゲームが原因で、家族やお友だちと大きな喧嘩したことはありますか」などの質問に答えるもので、全9項目中5項目以上あてはまるとゲーム依存傾向とされるというものです。

この調査結果で特に注目すべきことは、ゲーム依存傾向の高い生徒は「親にはいろいろ相談できると思わない」、「何でも話せる現実の友達がいると思わない」、「学校が楽しいと思わない」、「自分自身に満足していると思わない」などと感じているということです。この結果は、「ゲームをやるから気持ちが悪くなる」のではなく、「気持ちが悪くなるからゲームに逃げてしまう」ということを意味しています。辛いからといってインターネットやゲームの世界に逃げ込んでしまうと、余計に現実世界から遠ざかってしまい、さらに気持ちが悪くなっていくという悪循環が生じてしまうのです。

まずは自分の辛い気持ちを誰かに話してみましょ。親、友達、先生、カウンセラー…誰もが皆、ちゃんと話を聴いてくれるはずですよ。

＜お子さんご本人・保護者の方の相談をお受けしています＞

- 気持ちが不安定
 - イライラして落ち着かない
 - 学校での活動に集中できない
 - 他人の気分に左右される
 - 学級の雰囲気になじめない
 - 学習が思うように進まない
- お子さんへの関わり方で悩んでいる、など