

さわやか通信

令和4年度 No.2 蕨市立東中学校 さわやか相談室 Tel 048-445-6692

東中のみなさんこんにちは！いよいよ、夏休みですね。夏休みは、勉強に、部活に、遊びに、普段できないことにチャレンジをする機会でもありますね。2学期から”また頑張ろう”と思えるようにリフレッシュし、気持ちを入れ替える時間にできたらいいですね。さわやか相談室では、そのお手伝いのできたらいいなと考えています。普段は学校生活で忙しくて、なかなか利用する時間がとれなかったという人など、夏休み中、ぜひさわやか相談室を利用してみませんか。



【開室時間】

○⇒10:30～16:30

★⇒9:30～12:30

開室日であっても、外出等で不在の時もあるので、連絡してから来室してください。また電話での相談も可能です。お気軽にお電話ください。



	MON	TUE	WED	THU	FRI
			7/20 終業式	7/21 ○	7/22 ○
7/25 (閉室)	7/26 ○	7/27 ○	7/28 ○	7/29 ○	
8/1 ○	8/2 (閉室)	8/3 ○	8/4 ★	8/5 ○	
8/8 (閉室)	8/9 (閉室)	8/10 学校閉庁日のため閉室			8/12
8/15 学校閉庁日のため閉室	8/16	8/17 ○	8/18 ○	8/19 ○	
8/22 ○	8/23 ○	8/24 (閉室)	8/25 ○	8/26 (閉室)	

【2学期のスクールカウンセラー来校日】

9/2(金)、9/16(金)、10/7(金)、10/21(金)、11/4(金)、11/18(金)、12/2(金)、12/16(金)

スクールカウンセラーは、臨床心理士の資格を持っており、心の問題を扱う専門家です。様々な悩みの軽減や解決するためのアドバイスをしてくれます。スクールカウンセラーと面談希望の方は、さわやか相談室にお問合せください。

さわやか相談室直通電話 ☎048-445-6692



インターネットとの付き合い方を振り返ってみませんか



インターネットは、便利な一方、ついつい長時間利用してしまい、気付いたら依存してしまっているということが誰でも起こりうるものです。自由に使える時間が増える夏休みだからこそ、インターネットとの付き合い方を1度自分自身で振り返ってみましょう。そして今後の使い方やルールについてぜひ保護者の方と一緒に考えたり話し合ってみましょう。



インターネット依存自己評価スケール(青少年用)

久里浜医療センター(<https://kurihama.hosp.go.jp/>)

No.	質問	全くあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	非常にあてはまる
1	インターネットの使用で、学校の成績が落ちた		1	2	3
2	インターネットをしている間は、よりいきいきしてくる		1	2	3
3	インターネットができないと、どんなことが起きているのか気になって他のことができない		1	2	3
4	”やめなくては”と思いながら、いつもインターネットを続けてしまう		1	2	3
5	インターネットをしているために疲れて授業中に寝てしまう		1	2	3
6	インターネットをしていて、計画していたところがまともにできなかったことがある		1	2	3
7	インターネットをすると、気分がよくなり、すぐに興奮する		1	2	3
8	インターネットをしている時、思い通りにならないとイライラしてくる		1	2	3
9	インターネットの使用時間を自ら調整することができる		4	3	2
10	疲れるくらいインターネットをすることはない		4	3	2
11	インターネットができないとそわそわして落ち着かなくなり、焦ってくる		1	2	3
12	1度インターネットを始めると、最初に心に決めた時間よりも長時間インターネットをしてしまう		1	2	3
13	インターネットをしたとしても、計画したことはきちんと行う		4	3	2
14	インターネットができなくても、不安ではない		4	3	2
15	インターネットの使用を減らさなければならないといつも考えている		1	2	3

◆判定

1～15総得点⇒44点

高リスク使用者です！！

インターネット依存傾向が非常に高いです。専門機関に相談が必要かもしれません。



1～15総得点⇒41～43点

潜在的リスク使用者です！

インターネット依存に対する注意が必要でしょう。節度をもって使用しましょう。



1～15総得点⇒40点以下

一般使用者です

これからもインターネットを健全に使用しているか、自己点検を続けましょう。

