

# 相談室だより

令和7年7月 No.2  
渋谷区立笹塚中学校  
スクールカウンセラー 若園晴美  
福地景子  
延末 研

## もうすぐ夏休み 充実した毎日を通しましょう

4月に始まった新学期。毎日の学習や部活、修学旅行や運動会等の行事に取り組んでいるうちに、もう7月です。夏休みがもうすぐ始まりますね。宿題に取り組んだり、部活動に参加したり、3年生は受験の準備をしたりとそれぞれ計画があると思います。目標を立てて有意義な時間を過ごしてください。9月にお会いすることを楽しみにしています。



## デジタルデトックスに取り組んでみましょう！

「デジタルデトックス」という言葉を聞いたことはありますか。アメリカでもSNSをはじめとするスマホなどの使用で「SNS疲れ」が生じていました。そこで、時には、全てオフラインにして、デジタルデトックスをしようという流れが生まれたそうです。



家でも外出時でも、手放せないのがスマホ…と思う人が多いのではないかと思います。スマホがあれば、エンターテインメントに交通、金融など生活関連が1台で済んでしまい、確かに便利です。好きなゲームに集中したり、動画配信を閲覧したり、分からないことを調べたりすることもできます。またSNSを通じて身近な人はもちろん、世界中の人とつながりをもつこともできます。

でも、スマホやデジタル機器を使っていると、時間があっという間に過ぎてしまっていることも多いのではないのでしょうか。気晴らしになることもありますが、それがだらだらと1時間、2時間となってくると話は別です。何気なく見ているものであっても、ネット上の誰かのコメントを読み、そのコメントに対する誹謗中傷に不安を感じることもや自身のSNSへの返信に注意を払うこともあります。そこでは、軽い緊張状態を保ち続けているような感じになります。そういった状況が続くことで、自分の心のエネルギーが少しずつ消耗していくのです。



上の誰かの  
や自身の  
をずっと  
の心のエネ

心のエネルギーが消耗されるとどのような状況になってしまうのでしょうか。

心のエネルギーは有限ですので、エネルギーが消耗されればエネルギー切れを起こします。エネルギーが切れることで、判断する力、自分の意思をもって何かをする力がなくなってしまいます。



そして、自分の判断や意思が少なくても情報を与えてくれるスマホに依存し、そこで心のエネルギーを消耗するという負のスパイラルに陥ってしまいます。

スマホは便利ではありますが、気を付けなければならないものでもあります。最近、疲れたな、スマホを見てしまう時間が長くなったなと思った時は、特に注意をしましょう。学校があるときは、スマホを見る時間もある程度制限できますが、夏休みのように少し長いお休みのときは、制限を自分でかけることがやや難しくなる人も多いのではないかと思います。



## チェックしてみよう！

心当たりはありませんか？複数当てはまるとデジタル依存かも？

- ・ 朝起きてすぐにスマホを見る
- ・ 食事中や移動中など常にスマホを見ている
- ・ 常にスマホをテーブルやデスクの上に置かないと心配
- ・ SNS に書き込むネタ作りや写真作りのために、お店に行ったり買い物をしたりする
- ・ SNS の反応や返事などが気になっていつもチェックしている
- ・ 「いい加減スマホ見るのはやめたら？」と友人や家族に忠告されたことがある
- ・ タブレットやスマホの電源が少なくなるとパニックになる
- ・ タブレットやスマホを忘れてでかけると不安にかられる



心のエネルギーを復活させるためには、まず、パソコンやスマホの電源を OFF にしてみましょう。いつも画面を見ていないと落ち着かない、SNS でつながっていないと不安になる人にとって最初は辛いかもしれません。それでも 1 時間でいいので電源を OFF にしてみましょう。その間、落ち着かないなら、お風呂にゆっくり入ったり、映画を観たり、スポーツをしたりするなど気分転換しましょう。

そしてそこから、2～3 時間、半日と、電源を OFF する時間をのばしてみましょう。そうして土日は思いきってスマホを家に置いて出かけてみる。スマホなしで、自分の好きなことをして楽しんでください。デジタル世界にどっぷりと浸かっている生活から、現実世界で五感をフル稼働して今を楽しむ生活に変えていきます。このようにして、土日は一切デジタル機器に触れない生活をすることによって、デジタルデトックスの効果もあがってきます。夏休みに、ぜひチャレンジしてみてくださいね。



開室予定（7～9月） ※日程は変更になる場合があります。

＊7月＊

月	火	水	木	金	土	日
	①	2	③	④	5	6
⑦	⑧	9	⑩	⑪	12	13
⑭	⑮	16	⑰	⑱	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

＊8月＊

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	⑩
⑪	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

＊9月＊

月	火	水	木	金	土	日
①	②	3	④	⑤	6	7
⑧	⑨	10	⑪	⑫	13	14
15	⑮	⑰	⑱	19	20	21
⑫	23	24	⑫	⑫	27	28
⑫	⑫					

（ 若園○ 福地○ 延末○ ）

## カウンセラーに相談したいとき

### 相談方法

- ① 相談室での面談
- ② 電話相談

### 相談の予約をする方法

- ① 相談室に直接来て「相談したい」とカウンセラーに伝える
- ② 担任の先生や養護教諭に「カウンセラーに相談したい」と伝え、予約してもらう。

### 相談できる時間

月・木曜日（若園） 9：00～16：30

火曜日（福地） 9：00～16：30

金曜日（延末） 10：00～16：30

☆相談時間は先生やカウンセラーと話して決めましょう。



### 相談室の場所

B 校舎2階の事務室と放送室の間にある「相談室 B」です。

☆相談室に来た時は、扉をノックして、返事を聞いてから入ってください。

## 保護者の皆様

お子様についてのご相談をお受けしています。少しでも気にかかることがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。一緒に考えてまいりたいと存じます。面談方法は、ご希望に応じてお電話でもお受けしております。

### ◆相談室のご案内◆

【開室日】上記表をご参照ください。

【時 間】月・木曜日（若園） 9：00～16：30

火曜日（福地） 9：00～16：30

金曜日（延末） 10：00～16：30

【場 所】①東門を通り主事室のある昇降口から入ります。（案内掲示に従って進んでください）

②2階に上がります。事務室と放送室の間に「相談室 B」があります。

※わかりにくい場合は、昇降口受付でおたずねください。

【予約方法】以下の2つがあります。

- ・担任の先生、養護の先生を通して予約できます。
- ・直接相談室に来室して、あるいは電話にて、予約ができます。

※お電話の場合は学校（03-3376-3364）にかけていただき、  
カウンセラーを呼び出してください。（勤務日のみ）