

教育相談だより

第3号

生徒指導部
教育相談係

こんにちは！1学期も折り返しですね。本格的な夏に向け気温が上がり始めますので体調を整え、気温の変化に体を慣らしていきましょう。さてみなさんは家で何をして過ごすことが多いですか？スマホでユーチューブを見たり、SNS をしたりする人も多いのではないのでしょうか？スマホは遠くにいる人とも交流ができたり、オンライン診療や災害時にも活用されたりと良い面がたくさんあります。しかしスマホは使い方によっては心の健康や集中力等に悪影響を及ぼすことが分かってきています。今回はその一例について紹介します。

●SNS を使うほど孤独になる

ある実験では

- ・本当の人間関係に時間をつかう。
現実(リアル)に人と会うほど→幸福感が増える
- ・フェイスブック(SNS)に時間をつかうほど→幸福感が減る

という結果に

●サイレントモードでも集中力を奪う

「スマホを教室の外に置いた生徒」と「サイレントモードにしてポケットにした生徒」の記憶力・集中力を比べた実験ではスマホを教室の外に置いた生徒の方が集中力・記憶力が良い結果に



運動はスマホへの対抗策！

- 集中できるようになる
- 記憶力が高まる
- ストレスに強くなる

運動というと辛いイメージがあるかもしれませんが、5分程度の運動でも効果があることが分かっています。スマホを置いて景色を楽しみながら外を歩いてみてもいいかもしれませんね。

<参考文献> 「スマホ脳」、アンデシュ・ハンセン、2020 年

**スマホが私たちにどのような影響を及ぼしているかを理解した上で
スマホとの丁度良い距離感を考えていくことが大切です**

6月のスクールカウンセラー来校日(予定)

6月1日(木)・15日(木) 教育相談室にて

相談を希望する生徒は、担任の先生か、保健室、各学年の教育相談担当の先生まで声をかけてください。秘密は守られます。

担当：後藤先生 1年生 関先生 2年生 岡田先生 3年生 篠崎早苗先生