

# 6月 7月 スクールカウンセラーだよ!

スクールカウンセラー 高橋 勤子

みなさんは、ゲームは好きですか?ゲームだけでなく SNS (YouTube など) などネット関連は、以前に比べてとても面白くて便利になっています。スマホやタブレットの楽しさや便利さは、生活に必要なものになってきました。ただ、便利で助かる反面、心配されているのが「ネットのやりすぎ=依存」の問題です。

そこでみなさんの生活に深くかかわってくる「ネット依存」と脳についてお話しますね。

## 「ネット依存」を知っていますか?

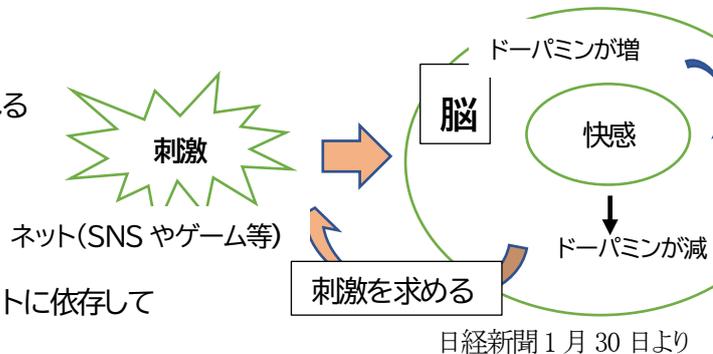
<ネット依存の特徴> こうなると**危険信号!**

- ・使用時間が長くなった
- ・夜中まで続ける 朝起きられない
- ・食事中もスマホを見ている。風呂やトイレにもスマホを持ち込んでいる。
- ・スマホが手元にないと落ち着かない。
- ・ほかのことに興味を示さない

などと日常生活  
に問題が起きる

<脳とネット依存の関係は?>

- 1、スマホやゲームなどの刺激がある
- 2、脳内にドーパミンのホルモンが分泌される
- 3、脳は快感を感じる  
(この感覚を「ご褒美」と認識)
- 4、やがてドーパミンが薄れると  
今までより不安など不快体験が増える
- 5、すると脳は快感を求めて刺激となるネットに依存して  
やめられなくなる。



こうなる前に、ネットと私たちの心(脳)との関わりを知って上手に使っていきたいですね。自分の依存度が気になるときは、簡単なネット依存チェック表もあります。連絡をいただければ、お渡しできます。

## 1学期の今後の予定 (基本は金曜日の13:00~17:00)

6月 7(8:30~12:30)、14、21、28

7月 5、12



### 利用案内



予約方法:お申し込みについては、学校に予約の連絡を入れてください。

電話番号: 勝浦中学校 42-2591