



# 自分の花を咲かせよう



炎天下ありがとうございました



2024年の夏休み、連日暑い日が続く中8月18日(日)にはたくさんの保護者の方々が親子奉仕作業に参加してくださいました。また、地域の皆さまもボランティアでご協力いただき、子どもたちとともに加茂谷中学校の除草作業に取り組んでくださいました。

本当に、ありがとうございました。

加中生も、炎天下のグラウンドで汗を流しながら一生懸命、草を抜き、運び、力を合わせることができました。きれいになったグラウンドを見て、やりきった充実感を感じたのではないのでしょうか。

9月7日(土)には、加中祭を行います。1週間の準備でどれだけのことができるでしょうか。みんなの力を合わせて笑顔あふれる加中祭を作り上げましょう。この夏休み中には「南海トラフ地震臨時情報」も発表され、台風もありました。

今年の加中祭では、防災コーナーも作り、一般公開(8:30~12:30)とします。

多くの皆様のご来場をお待ちしています。

いっしょうけんめいな人は輝いている。  
その輝きは、まわりの人たちにも伝わる。  
その光を感じた人が、また一生懸命になつて輝き、みんなつながっていく。

# 輝

夏休み、どんなことがありましたか。私は、花壇の花々が夏の暑さを乗り越えてくれてホッとしています。いつもの夏は、山・川・海など自然の中にいると幸せを感じるのですが、今夏はエアコンの効いた部屋の中ですごす時間が多くなってしまいました。皆さんはどうでしょうか。涼しい部屋の中で、ゲームやSNSなどネットに明け暮れていた人はいないでしょうか。

台風が訪れた8月30日、藍里病院副院長 吉田精次先生による「ゲームやネットの依存による子どもたちへの影響について」という研修会にオンライン参加しました。ネット依存を乗り越えるためには、まずは家庭での対話が大切だそうです。深刻なときは第三者に相談することも考えてください。次の依存度テストをやってみて、「自分って大丈夫かな？どうしよう？」と心配な人は、話しに来ませんか。



インターネット依存度テスト(IAT)

年齢に関係なく使用できます。自己診断してみませんか？

利用する機器は、パソコン、タブレット、スマホ、ゲーム機などオンラインで使用するすべてを含みます。

次の①～⑤の回答の中から、最もあてはまる番号を1つ選んでください。自分に関係のない質問であれば

「まったくない」を選びます。1～20の点数を合計し、判定しましょう。

①まったくない(1点) ②まれにある(2点) ③ときどきある(3点) ④よくある(4点) ⑤いつもある(5点)		点数
1	気がつくと思っていたより、長い時間ネットをしていることがありますか。	
2	ネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。	
3	配偶者や友人と過ごすよりも、ネットを選ぶことがありますか。	
4	ネットで新しい仲間を作ることがありますか。	
5	ネットをしている時間が長いとまわりの人から文句を言われたことがありますか。	
6	ネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。	
7	他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。	
8	ネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがありますか。	
9	人にネットで何をしているか聞かれたとき防御的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか。	
10	日々の生活の心配事から心をそらすためにネットで心を静めることがありますか。	
11	次にネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。	
12	ネットのない生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。	
13	ネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。	
14	睡眠時間をけずって、深夜までネットをすることがありますか。	
15	ネットをしていないときでもネットのことばかり考えていたり、ネットをしているところを空想したりすることがありますか。	
16	ネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。	
17	ネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。	
18	ネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。	
19	誰かと外出するより、ネットを選ぶことがありますか。	
20	ネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えていることがありますか。	

依存度 20～39点 平均的なオンライン・ユーザー(ネット利用者)です。

合計 点

の 40～69点 ネットによる問題があります。ネットがあなたの生活に与えている影響について、よく考えてみてください。

判定 70～100点 ネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。すぐ治療の必要があるでしょう。

出典 CAUGHT in the NET 開発者 Kimberly Young 博士からライセンスを得て翻訳・使用 翻訳:久里浜医療センター TIAR

(『ネット依存症から子どもを救う本』久里浜医療センター院長 樋口 進 より引用)