

カウンセラーだよ！

11月



令和2年11月

豊田工業高等専門学校学生のみなさん、保護者のみなさま、こんにちは。学生相談員の都築です。11月はこうよう祭が終わり、勉強が忙しくなる時期ですね。しかし、一日中勉強ばかりしているとストレスがたまりまます。かといって、気晴らしばかりしていると勉強がはかどりません。オンとオフのバランスが大事ですね。

気晴らしにはいろいろあります。私が中高生のころは、のび太のママのように、親から「テレビばかり見て！」「マンガばかり見て！」とよく叱られたものです。今の中高生は「ゲームばかりして！」「ネットばかり見て！」と親御さんから叱られることがあるのでしょうか。学生の皆さんはまじめな人が多いと思いますので、そんなことはないかもしれませんね。

テレビや漫画ばかり読んでいると、目が悪くなります。実際、私は漫画ばかり読んで近眼になってしまいました。ネットもゲームも視力をかなり悪くしてしまうので、長くやりすぎないことが大事です。また、ネットやゲームはアルコールやギャンブルと同じように依存性があるので、時間制限するなど、上手に付き合いしないと、ゲーム依存症という病気になってしまうので注意が必要です。

ネットやゲームの時間が長すぎると感じている人は、一度、一日の流れを記録し、ネット利用時間を確認してみましょう。そして、記録をもとに利用時間の上限を決めた方がいいでしょう。

依存症にならないためには、ネットやゲーム以外の趣味・楽しみを持ったり、人との関わりを楽しんだり、悩みや困ったことを信頼できる人に話したりして、できるだけネットやゲーム以外でストレスを発散できることを増やすことが予防策です。以下に楽しい活動の例をあげておきますので参考にしてください。

- ・サイクリング、ジョギング ・アスレチックジム、バッティングセンターに行く
- ・公園でバドミントン、フリスビー、やわらかいボールでキャッチボール
- ・絵、陶芸、小説、プラモデルなどの創作活動 ・日記 ・楽器演奏 ・園芸、家庭菜園
- ・パズル、ボードゲーム、カードゲームなどアナログゲーム ・スポーツ観戦
- ・映画館、博物館、美術館、科学館に行く ・神社やお寺巡り ・スーパー銭湯、温泉
- ・読書、音楽鑑賞 ・安くて美味しいものを食べに行く ・家の掃除、片付け、部屋の模様替え

□インターネットゲーム障害のチェック項目です。

5項目以上当てはまったら、病院でインターネットゲーム障害と診断される可能性があります。

たくさん当てはまっている人は要注意ですので、一度、保健室に相談に来てくださいね。

- 満足するためにネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じている。
- ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびある。
- ネット使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じたりする。
- 使い始めに意図したよりも、長い時間ネットを使用している。
- ネットのために、大切な人間関係、学校のことや部活動のことを台なしにしたり、危うく台なしにしたりするようなことがあった。
- ネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、学校の先生やその他の人たちに嘘をついたことがある。
- 問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといった嫌な気持ちから逃げるためにネットを使う。

<学生相談室>

困ったこと、悩んでいることがあったら、保健室に来室するか、下記に連絡してください。

話すことが苦手な人でも、動作法、自律訓練法、箱庭療法、コラージュ療法という、言葉をあまり使わない方法がありますので安心してください。病気と同じように、悩みは早めに対処した方が、早く解消できます。

困ったなと思ったら、できるだけ早く保健室に来てくださいね。

メールの場合、件名を「学生相談」としていただくと、わかりやすいです。

電話：0565-36-5844（保健室） メール：soudan@toyota-ct.ac.jp

伊藤（男性カウンセラー）：月～木（金）10～17時 都築（女性カウンセラー）：金 10～17時