

# 緑 陰 りょくいん

第 2 号

2020. 7.27

仙台商業高校教育相談部



保護者の皆様へ

## スクールカウンセリングのお知らせ

すっきりしない天気が続く毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。前期中間考査も終わり夏休みを迎え、生徒達も次のステップへと進み始めています。日々、成長する子どもたちの思いに寄り添っていくために保護者の皆様と学校との緊密な連携のご協力をお願いいたします。

長い高校生活の中では、多くの生徒が迷ったり不安を感じたりと、気持ちが落ち着かない時があります。そのような成長期における不安定な状態や心のトラブルを解決することは、ご家庭だけでは難しい場合もあると思います。

相談室では、『こころの相談』専門家のスクールカウンセラーが、臨床心理士という専門的立場から相談者の話を聴き、一緒に考え、寄り添いながら、生徒が安心して高校生活を送れるよう支援しています。

保護者の皆様からの、子育てのお悩みや困りごとなどの相談もお受けいたします。どうぞ、お気軽に相談室を利用してください。

※相談室ご利用の案内については裏面をご覧ください。



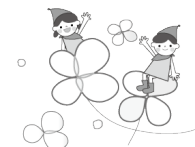
## 「ゲーム依存症」って知ってる？※

ゲーム依存症/ゲーム症/ゲーム障害 は ICD-11 (国際疾病分類 第 11 版) の一つになっています。ゲーム依存症は、ふだんの生活がダメになるほど、ゲームにのめりこんでいる状態を意味します。「ええ？依存症ってアルコール依存症とかと、同じなの？ウソー。」と思う人もいるかもしれませんが、ここで少し解説を・・・。



脳には「報酬系」という喜びを作り出す場所

があります。ギャンブルで大勝したり、お酒を飲むと「報酬系」が動き、喜び物質が出るのですが、その喜びを感じたさに何度何度も長時間繰り返すうちに、だんだんと深みにはまっていく流れがあると聞きます。ゲームはまさにこの報酬系を強く動かし、過熱するよう作られていると断言する専門家もいるくらいで、ゲームのあまりの楽しさに、ついつい夜遅くまでゲームをし、時間をかけて、昼夜逆転生活になった人も少なくありません。その他、TV ゲームの時間が多くなることで、家族と話す時間が少なくなり、家族の表情から、言葉に出さない隠された感情を読み取ること(非言語コミュニケーション)が少なくなっていて、子供たちの他人の感情を読み取る力が年々落ちていくとのデータもあります。では、どのくらいならいいのかという質問に対して、「TV とゲーム合わせて、1日 45 分が限度」と言う厳しい専門家もいらっしゃいますが、自分のゲーム時間が気になる人は昨日より 10 分早く切り上げて、その分、家族との会話の時間をとるような工夫から始めるといいかもしれません。



## 相談室ご利用について

\*\*\*\*\*

### ★カウンセリングは予約制です★

相談室直通番号 022-218-3945

\*通常は留守電になっております。

勤務日（主に木曜日）のみカウンセラーが直接電話を受けます。

カウンセリングは、下記のご都合の良い日を予約できます。

### 相談室の開室予定日(9月～12月分まで)

《毎週主に木曜日 9:00～17:00》

7月30日(木)	8月20日(木)
8月27日(木)	9月3日(木)
9月10日(木)	9月17日(木)
10月1日(木)	10月8日(木)
10月15日(木)	10月22日(木)
10月29日(木)	11月5日(木)
11月12日(木)	11月19日(木)
12月3日(木)	12月10日(木)
12月17日(木)	

※カウンセリング予約は教育相談部でも対応いたします

またカウンセリングについての質問などにもお答えいたします。

(担当：笠原恵・1学年：佐藤幸・2学年：佐藤秀・3学年：三文字)

※担任や保健室を通して申し込んでいただいてもかまいません。

\*\*\*\*\*