

ネット依存に陥らないために…その3

「デジタル健忘症」という言葉があります。これは、テクノロジーに頼りすぎることによって起きる現象です。たとえば友だちに電話を掛けるたびに、その番号を押して掛けていた頃（1990年以前）は、たいていの人々が数十人分の電話番号を暗記していました。今は、家族の携帯電話の番号すら、暗記していない人が多いのではないのでしょうか。

何の予定もない日曜日の午後、退屈して（何しようかな）と考えることも、頭を働かせることになるのですが、今は何気なくスマートフォンなどでゲームや動画などで時間をつぶすこともあるでしょう。

疑問があれば、記憶を探るよりも先に検索エンジンを掛けてしまう、そういう**便利な生活の中で、頭を働かせる機会がどんどん減っています。**

そのため、忘れっぽくなったり、考えを深めることが出来にくくなったり、という状態になるのです。

便利なことは良いことのようにですが、楽しめた分のしわ寄せがどこかに来ると言えるのですね。



あたまを使う機会が減ると
忘れっぽくなるんだ……



なんだか、怖いね…

これらのことは、「**苦勞の接種効果**」という考えでも説明できます。インフルエンザなどの病気は、予防接種をすることでそのウイルスにかかりにくくなりますが、日頃、頭を働かせることに慣れていることで、精神的苦難に対する免疫が出来るということです。

「苦勞」と言われると、なんだか嫌だな、と思うでしょうが、たとえば「読書」も予防接種になります。それは、テレビや動画の視聴よりは難しい作業だからです。

適度な精神的負担は、私たちの心を鍛えることになるのです。



ゲームばかりでなく、
読書するとか、絵を描くとか、
そういう楽しみ方をするといいね。

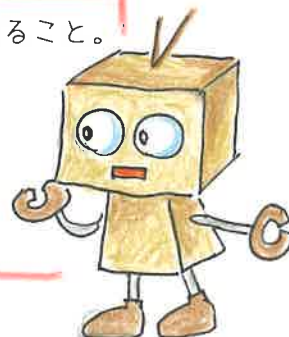


分かっているけど、
どうしたら、
そうできるのかなあ。

「やめようと思ったことをやめるコツ」は、やはり自分でしっかりと決めること。

そして、その決意を紙に書いて目につくところに貼るなど、常に意識できるようにすることです。

今回は、「やめようと思うことをやめるコツ」をもう少し詳しく紹介しますね。



コラム ～ 私のストレス解消法 ～

私のストレス解消法は、汗をかくことです。
運動して汗をかいたり、ゆっくり半身浴をして汗をかくことで身体も気持ちもリセットでき、活力が湧いてきます。

一人の時間も大切にしていますが、友人との時間も大切にしています。一人でリラックスして過ごす時とはまた違うエネルギーを友人からもらうことができるからです。

ONとOFFの切り替えは大切だと思います。

やるときはやる、休む時は休むというようにメリハリのある生活を心がけ、ストレスをためないようにしています。
(新井頼子)

私の口癖は「まいっか」です。家庭でも友達にも「まいっか星人」と呼ばれています。自分の物差しで厳密に相手をはからないことが私のストレス解消法というか、ためない法です。ストレスを感じる場面に出くわしたら、その場から離れて一番好きなものに囲まれながら「まいっか」って言うてみてください。魔法がかかるかもしれませんよ！

(内田朝子)

ストレスを感じた時、私は、言葉にして誰かに伝えていきます。同じ環境で仕事をしている人や一緒に生活をしている人、学生時代からの友人に、「わかるよ!」「同じ経験ある!」と言ってもらえると、それだけで、心が軽くなります。

また、時間のある時に、買い物をしたり、お菓子やスイーツを食べたり、昼寝をしたり、自分が「幸せだなあ」と思えることをしていることが、ストレスをため込まない生活につながっているのかもしれません。

(金谷由香)



モヤモヤした気持ちや不安などは誰かに話すことで整理されて
心の中がすっきりしたり、解決の糸口が見えたりすることもあります。
一人で頑張りすぎず、気軽に相談してくださいね。

カウンセリング担当の先生

一年 高橋敏先生 (1-1, 3 副担任・英語科)
新井頼子先生 (1-14 担任・保健体育科)
廣瀬郁美先生 (1-A, B 副担任・家庭科)
二年 矢島まり子先生 (2-A, B 副担任・国語科)
三年 内田朝子先生 (3-A 担任・家庭科)
養護教諭 金谷由香先生 新井祐季先生
スクールカウンセラー 小山田佐和子先生

スクールカウンセラーに相談したい人は
保健室で予約を入れてくださいね。
保護者の方の相談もお受けしています。

相談日

1月18日(月)・26日

2月2日・9日・15日(月)・22日(月)

3月9日・16日・23日