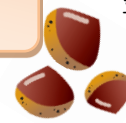


基礎教育センター

ニュース レター

スマホ依存・・・



皆さん、こんにちは！ カウンセラー（臨床心理士）の相澤です。
基礎教育センターでは、学生アシスタント・教員・職員だけではなく、学生相談室のカウンセラーも常駐し、修学上の困りごと・気になる事を中心に相談を受け付けていますので、気軽に声をかけてもらえると嬉しいです。

さて、後期が始まり、だんだんと秋めいてきていますが、皆さんは、どんな大学生活を送られていますか？日常生活のリズムが崩れがちになっていませんか？今日は、生活リズムを崩しやすい原因の1つにもなっている、『スマホ依存（ネット依存、ゲーム依存）』について取り上げようと思います。

最近、スマートフォン・PCが普及し、ほとんどの学生が持っていると思います。修学する上でも必須ですが、ライン、インスタグラム、フェイスブック、ツイッター、ミックスチャンネル etc...リアルでのコミュニケーションの話題になっているから、ある程度知っておく、タイムラインをみしておく、動画を見ておく、リプしておく、いいねしておく、フォローしておく・・・、などがある状況かな？と思います。

しかし、スマホ・ゲーム・ネットの付き合い方を間違えると、『3つのない』が起こるといこともよく言われます。『寝ない』『食べない』『動かない』です。すると、こころもイライラしてきたり、人と会いたくなくなったり、元気が何となく出ないことが続いたり・・・。

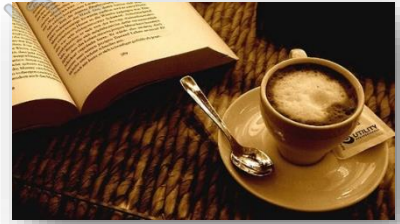
下に載せている表は、『ゲーム（スマホ）依存チェックリスト』です。「どこからがやばい・あぶないんですか？」と学生相談室でもきかれることがあります。参考にしてみてください。5つ以上あてはまると、要注意です。日頃の生活を見直してみるきっかけにしてくださいね。



- | | |
|---|--|
| 1 | ゲームをしていない時でも、ゲームのことばかり考えてしまう。 |
| 2 | ゲームができないときに、イライラやソワソワしてしまう。 |
| 3 | ゲームをする時間がどんどん増えている。 |
| 4 | ゲーム時間を減らす必要を感じ、そしてそれでも減らせなかった。 |
| 5 | ゲーム以外の趣味や娯楽が楽しくなくなってきた。 |
| 6 | 生活・社会的に問題があり、そうだと分かっているにもかかわらず、ゲームを続けてしまう。 |
| 7 | 家族などに対して、ゲームの使用時間についてウソをついたことがある。 |
| 8 | ネガティブな気分を解消するために、ゲームをしたことがある。 |
| 9 | ゲームをすることで、大事な人間関係・仕事・勉強などがおろそかになったことがある。 |

日頃の生活を見直す時のポイントは、スマホ・ゲームとのほどよい付き合い方、バランスのとれた生活です。『1日1時間でいいので電子機器のスイッチを切りましょう。』とも言われています。しかし、分かっているにもかかわらず難しいのが人間です。そんな時やもっと情報が知りたいときは、臨床心理士等のカウンセラーが基礎教育センターや学生相談室にいますので、気軽に相談をしてみてくださいね。お待ちしております。

本を読みませんか？



基礎教育センターの本棚には、たくさん本があります。
センター内で読むことはもちろん、借りる（2週間）こともできます。
スマホ依存の方、秋の夜長に是非・・・。

『オトナ女子の気くばり帳』 気くばり調査委員会

『気くばり』って、できますか？

これは『女子力』を高める本ではありません。

仕事上でのやり取りや親戚付き合いなど、人間関係を円滑にするための本です。

これから社会に出る人は是非読んでみてください。

もちろん男性にもオススメ。イラストが多く、とても読みやすい構成です。



基礎教育センター《1号館2階》

みなさんの大学生活が実りあるものとなるよう、しっかりサポートしていきます。勉強の仕方やサークルのことなど、どんなことでも気軽に立ち寄ってください。また、自習や友達との雑談など、学生のみなさんの『居場所』として、自由に利用出来ます。

開室時間 平日： 9:00～17:00
木曜のみ：9:00～20:00
土曜： 9:00～13:00

