

## 学生相談室だより (No. 2)

2023年5月26日

学生相談室カウンセラー しぎょう 執行

### あなたの「ストレス発散方法」「リフレッシュ方法」は？

ストレス発散方法、リフレッシュ方法と言われ、どんなことを思い浮かべましたか？私の場合は、甘いものを食べる、音楽を聴く、庭で野菜を育てる、とりあえず外に出る、何も考えずに洗濯物をたたむ…などが浮かびます。

昨年度、県内某高校の生徒に、自分を元気にさせるもの・癒してくれるものを書き出してもらいました。すると、かなりの生徒が「ゲーム」「動画」「SNS」を挙げていました。

手近でいろんなことができるスマホは1台でたくさんの活躍をしてくれる素晴らしいモノだと思います。一方で、大学生年代の人たちの中には、「自由になる時間が増えたら、スマホ時間がすごく増えた」「欠席しても自己責任、と思うと余計に夜中までズルズルと動画を見てしまう」「課題をしながらも気づくとスマホを見ている」ことに気づき、依存症では？と不安になる人もおられます。

みなさんの、スマホとの付き合い方はいかがですか？心配な方は、右のQRから簡単なテストを試してみてください。

※テストは、「ゲーム障害」をターゲットに作られていますが、SNSや動画、(学業以外の)サイト検索なども含めて回答してみてくださいね。



←久里浜医療センターHPより  
「ゲームズテスト」

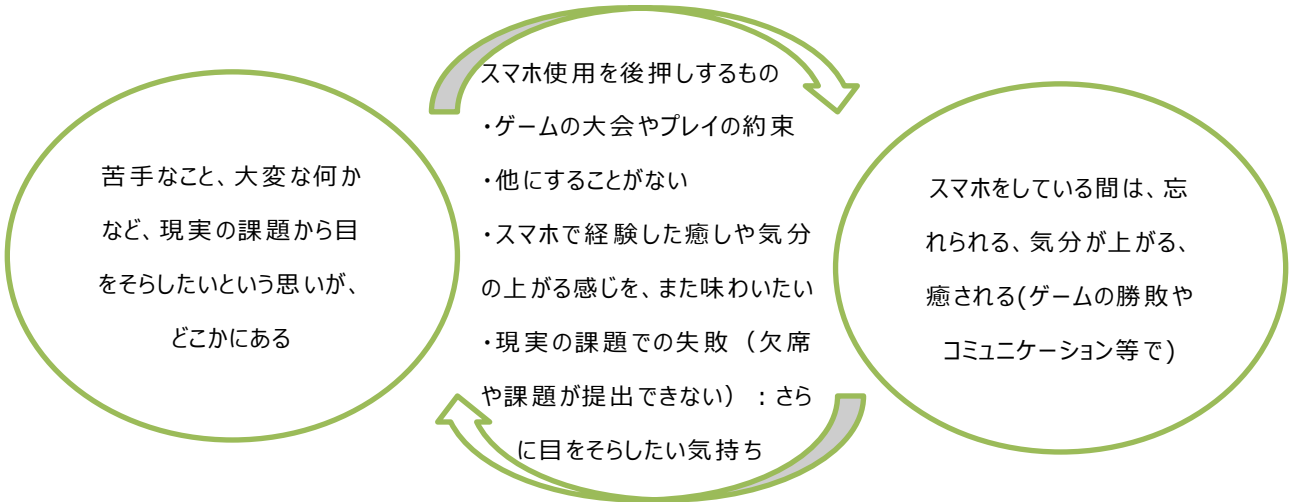
久里浜医療センターは、依存症治療に力を入れている国立の病院です。



### “ほどほど”のお付き合いをするには？

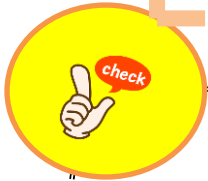
依存症治療までは必要なさそうだけれど使いすぎていることがちょっと心配、という感覚を持っている人は案外多いのではないのでしょうか。以下のようなサイクルにはまり込むと、ますますスマホに支配される感覚が大きくなっていくので、要注意です。また既にスマホの使用をコントロールしづらい人は、「現実から目をそらしたい」という実感はなくて

も、実際には現実の課題を遠ざけながら、以下のサイクルを持っていると思われます。



“ほどほどの” お付き合いをするために、以下を意識してみてくださいね。

- ✓ スマホ以外のリフレッシュ方法を 5 個作る / 見つける
  - ✓ 課題に取り組むための工夫をする
- 例) 勉強場所や時間を決める、「とりあえず 20 分」と決めて始める  
To Do リストを作って消していく など



学生相談室には直通のメールとラインがあります。どうぞお気軽に連絡をお待ちしています。メール・ラインの確認は週に 2 回程の頻度で行いますので、返信に時間がかかる場合があります。ご了承下さい。

メールアドレス soudan-shimane@kenko-fukushi.ac.jp



相談室 (LINE) QR コード

### 学生相談室の開室日 **6.7**

月	日にち	曜日	時間
6 月	1 日	木	9 時～1 3 時
	6 日	火	9 時～1 2 時
	7 日	水	9 時～1 3 時
	9 日	金	1 4 時～1 7 時
	1 4 日	水	9 時～1 2 時
	1 5 日	木	1 2 時～1 7 時
	2 0 日	火	9 時～1 3 時
	2 1 日	水	1 3 時～1 7 時
	2 2 日	木	1 3 時～1 7 時
	2 7 日	火	9 時～1 3 時
	2 9 日	木	1 2 時～1 6 時
3 0 日	金	9 時～1 3 時	
7 月	4 日	火	9 時～1 3 時
	5 日	水	1 4 時～1 7 時
	6 日	木	9 時～1 3 時
	1 1 日	火	9 時～1 3 時
	1 2 日	水	1 3 時～1 6 時
	1 3 日	木	9 時～1 2 時
	1 4 日	金	1 4 時～1 7 時
	1 9 日	水	9 時～1 2 時
	2 0 日	木	1 3 時～1 7 時
	2 1 日	金	1 4 時～1 7 時
	2 5 日	火	9 時～1 3 時
	2 7 日	木	1 3 時～1 7 時
	2 8 日	金	9 時～1 2 時