

Rising Moon



夕顔の 苗売る声や
五月晴



作者 正岡 子規

風薫るさわやかな季節となりました。保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。ゴールデンウィークの疲れは出ておられませんか。

さて、生徒たちは新しい学年・学級にすっかり慣れ・馴染み、学習や部活動、学校行事に取り組んでいます。特に5月は、修学旅行・中間テスト・各種検診など、行事が目白押しです。生徒たちには、よく言われる“5月病”をその若さで吹き飛ばしてほしいと思います。しかし、行き詰まったら、早めに誰かに相談してほしいと思います。



“5月病”について考える



5月病とは、新入社員や大学の新生などに見られる、新しい環境に適應できないことに起因する精神的な症状の総称です。1968年頃から使われ始めたそうです。

春に生活環境が大きく変化した者の中で、新しい生活や環境に適應できないまま、ゴールデンウィークに疲れが一気に噴き出し、長い休みの影響で学校や職場への行く気を削ぐなどの要因から、ゴールデンウィーク明け頃から理由不明解な体や心の不調に陥るそうです。

具体的には、次のような理由が考えられると言われています。

- 新しい環境についていけない
- 新しい人間関係が思うようにいかない
- 想像していた新生活と現実のギャップについていけない 等



[アドバイス その1]

「かかったかな?」と思ったら、「良いチャンス」と考えることが大切です。

すなわち、新しい環境や人間関係にしっかり向き合い、まじめに奮闘した結果なので、まずは、『自分をほめてあげよう!』という気持ちをもつことです。

そして、『焦らない!・考え過ぎない!・悲観しない!』こと。

「明日があるさ」的な気持ちで 気長に構えることです。

[アドバイス その2]

- 1 ストレスに感じ、自信を失っていることを探す。
- 2 「何に無理をしているのか」をまとめる。
- 3 不満を口に出す。
- 4 無理している自分と対話する。
- 5 無理してきた自分にねぎらいの言葉をかける。
- 6 今起きていることで、何が得られたかを考える。



学校に行きたくてもいけない、いわゆる「不登校」を考えたときには、「小中ギャップ」の第一段階の時期と考えられますので、5・6月は特別な配慮と慎重な対応が必要となります。

もちろん、中1に限らず、どの学年の生徒にも起こりうるので、友人関係・学習・部活動への適應の実態を早期に把握することが、不登校の兆しを見逃さないことにつながります。

学校と家庭とが連携しながら、生徒たちを見守り、支援していかれたらと思います。



特集 危険：ゲーム依存症（その2）



前号に引き続き、「ゲーム依存症」第2弾です。

ゲーム障害は、ゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気です。

ゲーム障害の患者数は、はっきりとわかっていませんが、厚生労働省の調査では、「ネット依存」が疑われる成人は約421万人。中高生では約93万人いると推定されています。（2017年調査であり、現在はさらに増加！）病院を受診した人のうち、ネット依存の約90%がゲーム障害だったとのことです。

この記事の内容・データは、2022年、NHK健康chで取り上げられたものです。

脳への深刻な影響

私たちの行動は、脳の前頭前野と大脳辺縁系によってコントロールされています。前頭前野は主に「理性」をつかさどり、大脳辺縁系は「本能」「感情」をつかさどっています。通常は、前頭前野の働きの方が優勢ですが、ゲーム障害が起ると、前頭前野の働きが悪くなり、大脳辺縁系による「本能」「感情」に支配され、依存状態から抜け出すのが難しくなります。

ゲーム障害の患者の脳では、ゲームを見ると脳に異常な反応が見られます。これは、アルコール依存やギャンブル障害の患者でも確認できる同様の異常反応です。「ゲームをしたい」「遊びたい」などの衝動的な欲求に襲われ、ますます依存状態から抜け出せなくなります。

データで見るゲーム障害

[1] ゲーム障害で起きた問題

- 欠席や欠勤 59%
- ひきこもり 33%
- 朝起きられない 76%
- 昼夜逆転 60%
- 退学・放校した 12%
- 失職した 7%

[2] ゲームで起きた問題

- 物にあたる、壊す 51%
 - 家族に対する暴力 27%
- *ゲーム障害が暴力行為に！

ゲーム障害の兆候

- 使用時間がかかり長くなった
- 夜中まで続ける
- 朝起きられない
- ゲームのことを絶えず気にする
- ほかにのことに興味を示さない
- 注意すると激しく怒る
- 使用時間や内容などについて嘘をつく
- 課金が多い

ゲーム障害の診断

- ◇ ゲームのコントロールができない
- ◇ 他の生活上の関心事・日常の生活よりゲームを優先する
- ◇ 問題があるにもかかわらずゲームを続ける
- ◇ 個人・家族・社会における学業上または職業上の機能が果たせない

↓ ↓ ↓
診察・カウンセリング・デイケア・入院治療

子どもへの対処

- ☆ ゲームをやり始める年齢を遅くする
- ☆ 1日のプレー時間や時間帯・場所を決める
- ☆ ルール作りには子どもの意向も尊重する
- ☆ リアル生活の充実を図る

【 I 学期のスクールカウンセラー来校日 】

- 6月3日（月） 13～16時
- 6月28日（金） 9～13時
- 7月1日（月） 13～14時30分

* 申し込みは、担任の先生、または、教育相談担当：村井 まで
TEL 東中学校 22-0108