

Rising Moon



遠山に 日の当たりたる



枯れ野かな

作 高浜 虚子

冬のひだまりがことのほか暖かく感じられる寒冷の候、保護者の皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、師走12月に入り、今学期も残すところ3週間となりました。すべての行事が例年より早めになっており、来週は早くも個人懇談があります。お子様の今学期の奮闘ぶりを共有できたらと思います。



冬季うつ「ウィンターブルー」

冬になると気持ちが落ち込んでやる気が起きない、という人はいませんか。これは、「季節性情動障害」とか「季節性感情障害」といわれるもので、「冬季うつ(ウィンター・ブルー)」とも呼ばれているそうです。決して気のせいではなく、体内で起こっている、れっきとした“不具合”とのことです。



【冬季うつとは】

ソフトバンクニュース 精神科医 奥田弘美 さん より
「冬季うつ」は、ウィンターブルーとも呼ばれ、秋から冬にかけて起こる季節性うつ病の一種です。気温が低くなり始める11月頃から、やる気の低下や気分の落ち込みといった抑うつ症状が現れ、仕事や日常生活に支障をきたすほどになります。多くの場合、春の訪れとともに自然と改善していくのも特徴です。

【原因は】

原因は主に2つあると考えられています。1つは幸せホルモンと言われるセロトニンの分泌量が減ること。感情をコントロールしたり、精神を安定させる働きがあるセロトニンは、日光を浴びることで分泌されます。しかし、日照時間が短くなる冬場は、セロトニンの分泌が減ってしまい抑うつ気分が起こりやすくなるのです。もう1つの原因は、日照時間の短さによって、体内時計をつかさどるメラトニン分泌の調整が崩れること。その結果、睡眠・覚醒のリズムが狂ってしまい、疲れやすさや抑うつ症状を引き起こしやすくなるのではないかとされています。

【チェックリスト】 あてはまるものが複数あると、その兆候の可能性あります。

冬季うつ	うつ病
☐ 気分が落ち込む、不安になる	☐ 気分が落ち込む、不安になる
☐ 体がだるい、疲れやすい	☐ 体がだるい、疲れやすい
☐ 集中できない	☐ 集中できない
☐ やる気が出ない、気力が湧かない	☐ やる気が出ない、気力が湧かない
☐ 好きなことが楽しめない	☐ 好きなことが楽しめない
☐ 感情が不安定になる	☐ 感情が不安定になる
☐ 食欲が増加する	☐ 食欲が減退する
☐ 体重が増加する	☐ 体重が減少する
☐ 過眠傾向になる	☐ 不眠傾向になる

【予防法】

東京横浜TMSクリニック より

(1) 太陽の光を浴びる

特に冬場は、太陽の光を浴びる時間を意識的に増やすことをおすすめします。だんだん寒くなり自宅で過ごす方も多いと思いますが、日があるうちに家の周囲を一周するなど、無理なくできるアイデアを取り入れてみましょう。

(2) 体内リズムを整える

日照時間が短い冬は、春夏と同じ時間に起きると、まだ室内が薄暗いことも多いです。起きてすぐにカーテンを開ける、朝のゴミ出しを担当するなど、体内リズムを体に覚えさせるといいでしょう。寝溜めをして体内リズムが崩れると、さらに心身に不調が出てくるかもしれません。

ついにここまで（世界初）



先週、大きなニュースが飛び込んできました。ご存じの方も多いと思いますが、ついにここまで来たか・・・、という感想です。新聞によりますと、

オーストラリア政府は、21日、「16歳未満のSNS利用を禁止する法案」を議会に提出しました。地元メディアによると成立すれば世界初。性的被害やいじめを防げるとして歓迎する声がある一方、子どもの権利侵害だとの意見も出ているとのことです。

「我々は、ソーシャルメディアが社会的悪影響を及ぼしていることを知っている」「これは画期的な改革だ」と、豪州のアルバニー首相は、法案の提出を受けて声明を出し、法整備の必要性を訴えた。

豪政府によると、法案はSNSを運営するプラットフォーム事業者に、16歳未満の子どもの利用を禁じる合理的な措置を求め、違反した事業者には最大4950万豪ドル（約50億円）の罰金を科すという。保護者や子どもへの罰則は設けない。

規制対象となるSNSは、動画投稿アプリ「TikTok」や写真投稿アプリ「Instagram」、X（旧ツイッター）など。保護者が同意していても16歳未満であれば利用禁止の対象となる。

一方、オンラインゲームのほかYouTube、グーグル・クラスルームといった健康・教育関連のサービスは引き続き利用できるとした。

未成年へのSNS規制は世界的な流れです。

全米州議会会議の今月22日の集計によると、全米各州で少なくとも50件の規制法が成立。東部ニューヨーク州は6月、中毒性のある投稿をアルゴリズムを使って表示するSNSアプリを18歳未満が利用する場合、運営企業とアプリストアに保護者の同意を義務付ける法律を可決した。

英国では昨年、SNSと検索エンジンの運営企業に有害なコンテンツへの未成年者のアクセス防止策を求める「オンライン安全法」が成立。2025年下半期に施行予定で、規制当局は企業にアルゴリズム再構築などで有害コンテンツ表示を防ぐことなどを求めている。カナダやノルウェーなども規制強化へと動いている。

保護者の皆様はいかがお考えでしょうか。近年、子どものスマホ所持率が上昇し、その分、トラブル（犯罪を含む）や子どもたち自身への悪影響も増加しています。確かに、次のような問題が、毎日のようにニュースで流れていますね。

- 書き込みやメールでの誹謗中傷やいじめ
- SNSなどに載せた個人情報の流出
- SNSを通じて知り合った人からの誘い出しによる性的被害
- 無料ゲームサイトでの意図しない有料サービスの利用
- 「闇バイト」等情報によりアルバイト感覚で犯罪に加担
- 学力の低下 *家庭学習時間 << スマホ利用時間
- 不登校の増加 *昼夜逆転（ゲーム依存症）、引きこもり
- 脳の発達への影響（生活満足度の低下、メンタルヘルスの悪化、自尊心の低下など）



【参考データ R5 青少年のインターネット利用実態調査より】

		小学生	中学生	高校生
スマホ所持率（％）		70.4	93.0	99.3
1日のインターネット利用時間（分）		226.3	282.1	374.2
インターネットの利用内容	1位	動画（91％）	動画（94％）	動画（96％）
	2位	ゲーム（88％）	ゲーム（88％）	音楽（93％）
	3位	検索（73％）	検索（86％）	検索（91％）

子どもを不幸にする いちばん確実な方法

「それはいつでもなんでも手に入れられるようにしてやることだ」 18世紀のフランスの啓蒙思想家ルソーが著した『エミール』の中の一節である。子どものほしがるモノを言われるがままに与え続けられれば、子どもは生命力を失い、やがて不幸になる という意味です。

現代の子は、ルソーが『エミール』の中で予言したとおりになった。子どもの周りにはモノがあふれ、飽食の時代と言われる。金さえあればほしいモノは何でも手に入る。しかし、金では買えないモノも世の中にはたくさんある。例えば、思いやりや優しさ、それに自分で生きていく力だ。→ ゲームやスマホ、本当に必要なのでしょうか？ 私には、子どもたちがそれらから抜けだせずに苦しんでいるように見えて仕方ありません。



スクールカウンセラー来校日

12月 9日（月） 13:00～16:30
 12月23日（月） 9:00～12:00
 9日（月）の午前中は東小ですの
 で、午前中の相談も可能です。
 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