

# 神崎カウンセラー通信



神崎高校の生徒の皆さん、保護者の皆さん、こんにちは。キャンパスカウンセラーの内田と龍門です。もうすぐ二学期が終わりますね。寒くなりお布団から出にくい時期にもなってきました。何か気になることがあれば気軽に相談してくださいね。

## こころのお話

### ゲームと依存性について

先月はSNSが心に与える影響についてお話しました。今回はゲームです。ゲームは楽しいですね。あっという間に時間が過ぎます。それはゲームやSNSは物事に集中する脳内物質が出るのを促し、夢中になりやすいように作られているためです。さらに、10代の脳は成人よりも夢中にさせる脳内物質を出す刺激（ゲームなど）に依存しやすいとされています。そのため、ゲームとうまくお付き合いする必要があります。



冬休みはゲームをする機会が増えると思います。特にオンラインゲームなどは深夜にプレイする人も多いでしょう。かなり遅くまで盛り上がることもあると思います。学校がある時は週末ぐらいしかできないことが、長期休みは毎日のようにできます。そして、気が付くと昼夜逆転になっていることもあります。深夜にゲームをするのは楽しいでしょう。多少は楽しんだらよいと思います。しかし、冬休みが終われば日常は戻ってきます。朝起きて、登校しなければなりません。ゲームを楽しめるのは現実の世界があるからです。現実の世界をお忘れなきよう、うまくゲームとお付き合いしてくださいね。

※保護者の方へ…お子様のことで何か気になることがあれば気軽にご相談ください。

### キャンパスカウンセラーの利用について

キャンパスカウンセラー	<small>うちだ たえ</small> 内田多恵（臨床心理士・公認心理師）／ <small>りゅうもん</small> 龍門ヒサノ（学校カウンセラー）
相談できる人	生徒／保護者／教職員
相談できる内容	交友関係、将来について、自分について、学習、不登校、いじめ、非行、発達について、子育て、家族関係…などなど
相談したい時	担任や保健の先生など教職員にお伝え頂き、予約してください。

☆ 12月の相談日…1日(水)・17日(金)です ☆

(1月の相談日…12日(水)・20日(木)の予定です)

