

カウンセラーだより

R.2.長月



後期に入り、朝晩過ごしやすくなってきました。コロナの影響で外出も少なくなり、スマホやゲームをする時間が増えた人も多いのではないのでしょうか？自分がどのくらいスマホに依存しているかチェックしてみましょう。

*スマートフォン依存度チェック（6個以上あてはまったら、スマホ時間を見直そう！）

- ① スマホの使用のため、予定していた勉強ができない
- ② スマホの使用のため、課題に取り組んだり、勉強中に集中したりできない
- ③ スマホがないと我慢できなくなると思う
- ④ スマホを手にしていないと、イライラしたり、怒りっぽくなったりする
- ⑤ スマホを使っていると、手首や首のうしろに痛みを感じる
- ⑥ スマホを使っていないときでも、スマホのことを考えている
- ⑦ スマホが毎日の生活にひどく悪影響を及ぼしていても、スマホを使い続ける
- ⑧ Twitter や Facebook でほかの人とのやりとりを見逃さないために、スマホを絶えずチェックする
- ⑨ 意図していたよりもスマホを長時間使ってしまう
- ⑩ まわりの人が、自分に対してスマホを使いすぎていると言う

依存度の高い人は今の生活スタイルを見直してみましょう。