

こころの鈴 通信

No.17
中高生版
令和2年1月15日

あけましておめでとう



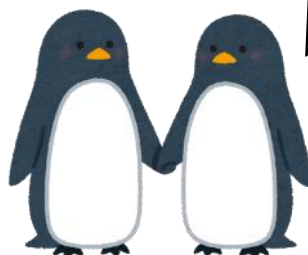
今年はオリンピック、パラリンピックがあります。
世界のトップアスリートのパフォーマンスが楽しみです。
皆さんにとって、この一年が良い年になりますように。



合格だ~!!

彼(彼女)ができた。
誰かに話したい!

誰も自分のこと
をわかってくれ
ない気がする



部活、続けよう
かな、やめよう
かな!

こんなときどうしてますか?

親とうまくいか
ないな。

学校へ行くのが
辛い。

何もかも
うまくいかな
いなー。

こころの鈴って知ってる?



苦しい時、悲しい時、うれしい時、自分の気持ちを話してみませんか。
ひとりで抱えているより、気持ちが楽になったり、喜びが倍になったり
しますよ。匿名でOK!、秘密は守ります!
一緒に考えます! 電話、メール、FAX、面接でね。



スマホ、ゲームの使い方は大丈夫ですか？



松本市子どもの権利擁護委員
平林 優子

スマートフォンやインターネットは多くの知識や情報、手軽に人とのつながりをもたらし、なくてはならないツールです。今後ますます教育にも活用されることになっています。

一方で、長時間の使用やのめり込みは、皆さんの身体や心に深刻な変化をもたらします。WHO（世界保健機構）は昨年、病気として「ゲーム依存症」を認定しました。ゲームでは、失敗してもチャレンジでき、達成感や有能感を味わえます。オンラインゲームは高揚感や連帯感も生まれ、称賛されると大きな満足を得ます。SNSでは、人とつながり、自分を発信でき、開放される感覚も生まれます。人が得たい感覚を簡単にもたらしてくれるのです。

しかし、中にはリアルな対人関係や普段の生活が色あせ、画面がつくる世界にウェイトが大きく偏ってしまう人がいます。なによりネットやゲームが優先されるような状態が続くと、自分でコントロールをすることはもはや難しく、専門的な治療が必要になります。時には個人情報流出や、犯罪などの被害者や加害者になる危険もあります。

また、皆さんの体の変化を心配しています。狭い範囲の強い光に視点を長時間集中させることで、急性内斜視や視力低下や、長時間の使用から、姿勢の悪さの固定、体力低下、体内時計の狂い、記憶力、集中力、判断力の低下、学力低下などの調査結果も出ています。科学的な証拠が十分でないという批判もありますが、成長する大事な時期の皆さんに多くの専門家が警鐘をならしていることに耳を傾けてみることも大事かと思います。



スマホやゲーム、インターネットの使用時間や場所、使用するアプリ、マナーなどを考えてみましょう。

松本市子どもの権利相談室『こころの鈴』

～秘密は守ります～

- 受付時間 月～木・土曜日 午後1時～6時／金曜日 午後1時～8時
- 場 所 松本市大手3-8-13 松本市役所大手事務所2階
- 電話で相談 0120-200-195 (無料)
- 会って相談 こころの鈴までお越しいただくか、お電話をください。
- メールで相談 kodomo-s@city.matsumoto.lg.jp

