

カウンセラー便り 10月号 (Every Life Day)

スクールカウンセラー 澤井 知哉

～インターネット利用について（実践編）～

みなさん、こんにちは！SCの澤井です。今月も引き続き、インターネットについてのお話をしたいと思います。今回は、使い過ぎを防止し、上手に利用するための方法についてお話したいと思います。



自分の「時間の使い方」を振り返ろう

まずは自分が日々の時間をどう使っていたか振り返りましょう。皆さんはどんな毎日を送っていますか？放課後や休みの日などの自由な時間を、普段どんな風に使っていますか？

下のグラフを活用し、平日と休日の大まかな時間の使い方を書き出してみてください。

時間	平日	休日
6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		

使いすぎ防止の方法を考えよう

どうすれば使い過ぎずにいられるか、いくつか例を紹介したいと思います。

自分が気持ちよく「終わる」方法を考えてみよう

「もっとやりたい」という気持ちを抑え、今楽しんでいることを終えるのは、簡単なようで物凄く大変なことです。また、例えば1時間だけスマホを使うと決めていても、1時間ちょうどのタイミングのとき見ている動画がまだ途中で、見終わるまでつい時間を延長してしまった、という風に、時間丁度に終わるといっても、意外と難しいものです。

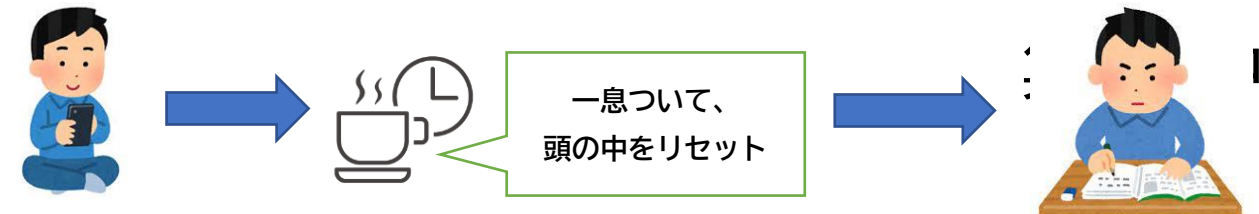
そこで、どうやったら気持ちよく終われるのか、どうやったら終わった後に気持ちを切り替えられるのか、自分に合った「終わり方」を考えてみましょう。



例1：スマホを使い終わった後、すぐに勉強を始める→気持ちが切り替わらず、集中できなかった



スマホを使い終わった直後には、飲み物を飲んだり、少し休憩したりする時間を入れる
→楽しい気分が落ち着いてから、勉強を始める→普段通りに集中できた



例2：対戦ゲーム中に、「1時間で終わる」というルールだと、対戦がキリ良く終われなかった。
→「50分を過ぎたら、次の試合で最後にする」というルールだとキリ良く終わった。

友達とのオンラインでのやり取り→自分から率先して動いてみましょう

放課後、家に帰った後も、友達との通話、メール、SNS、ゲームのオンラインプレイなどでつながることがあると思います。そうした時、「返信はすぐに返したい」「楽しいからもう少し」「みんなまだプレイしているし、自分も」など思い、ついつい利用時間が延びてしまうことが・・・使いすぎ防止ため、「自分から動く」を心がけてみましょう。

例3：始める前に、みんなで何時までやるか決めたり、先に「自分は〇時までやる」と伝えたりし、終わりの時間やタイミングをみんなで確認しておきましょう。

例4：SNSの返信なども「今日はもう寝るね」「また明日返信するね」など伝え、自分から終わることを心がけてみましょう。



おまけ(1) 新しいストレス発散の方法を見つけよう

人は、日々の生活の中で、どうしてもストレスが溜まってしまいます。溜まると調子を崩してしまうため、ストレスを発散するのは健康的に過ごすためにとても大切です。

インターネットを使うことが好きな人の中には、利用することが嫌な気持ちを吹き飛ばすことに一役買い、元気の源になっている人もいないのでしょうか。

だからと言って、ハマりすぎると余計に疲れやストレスが溜まってしまうことも・・・
それを防ぐために、インターネットだけではなく、それ以外の発散方法も探してみましよう！

例：体を動かす遊びやスポーツ、読書、モノづくり(絵をかいたり、小物を作ったりする)、
おいしいものを食べる、買い物、などなど



ポイント：「ちょっとした楽しみ」を作ろう

集中することで上達が早くなったり、楽しむことが日々の生活の原動力になったりと、何かに熱中できることはとても良いことです。

ただし、一つの事にこだわりすぎると、できなくてイライラする、熱中し過ぎて他の用事を忘れる、ということもあると思います。

こころの健康を保つコツの1つは、「ちょっとした楽しみ」を作ることです。家族や友人との会話、好きなTV番組を見る、散歩する、風呂でゆっくりする、お気に入りの曲を聴く、温かいものを飲む、などなど・・・一つ一つは熱中するほどでなくても、少し気分が良くなること、ホッと一息つくことが重要です。

熱中するほど楽しむこととは別に、一日に2～3個ほどの「ちょっとした楽しみ」があると、気分がほぐれやすくなると思います。



おまけ(2) しっかりと眠ろう！

夜にスマホやタブレットを使った後、眠気はすごく強いのに、なぜか目がさえて寝付けなくなった、という経験はありますか？もしくはしっかり寝たはずなのに翌日ずっと眠い時はないでしょうか？
それは恐らく、強い光と脳の働きが関係しています。

眠気のメカニズムについて



睡眠についての科学研究によって、私たちが毎晩感じる「眠気」は、体内で生成されるメラトニンというホルモンが関係している、と判明しています。

このメラトニンは、朝日のような強い光を浴びると分泌が止まり、眠気もなくなります。同時に、太陽の光が皮膚にあたっている間、体中ではセロトニン(メラトニンを作る材料になるホルモン)が作られています。そして夜になり、日が沈んで光を感じなくなった時に、日中に作られたセロトニンを使って、メラトニンを分泌され始め、眠気が生まれます。こうした眠気のサイクルが、私たちの体の中で毎日起きています。

夜、目が覚めた後、眠気は強くなる理由とされています。それは、目に強い光が当たると、光を感じた脳は「今は朝だ！」と勘違いしてしまい、メラトニンの分泌を止めてしまいます。これが、夜にスマホやタブレットを使った後に眠れなくなる理由と考えられています。

夜間の光を見ることの影響について

寝る前などに画面の光のような朝日より強い光を見ると、先ほど紹介した眠気のサイクルを崩すことにつながります。

目に強い光が当たると、光を感じた脳は「今は朝だ！」と勘違いしてしまい、メラトニンの分泌を止めてしまいます。これが、夜にスマホやタブレットを使った後に眠れなくなる理由と考えられています。

そして、たとえ眠ることが出来ても、時間を勘違いした脳は、活発に活動しようとしてしまいます。そうすると、また眠る準備をするまで時間がかかってしまい、脳が休まらないまま朝を迎えてしまいます。

睡眠は、皆さんの脳にとって、疲労を回復させ、1日の出来事から得た情報を整理する大切な時間です。明日も元気に過ごすため、しっかりと眠り、脳を労わってあげましょう！



ポイント：光の調節を意識しよう

眠る1時間前から、光る画面は見ないようにしましょう。自然と眠気がやってくると思います。
それ以外には、部屋の明かりを少し暗めの暖色系にすることも有効です。

※色々試してみただけでネット利用がやめられない人、その他悩みや気になっていることがある人は、ぜひスクールカウンセラーまで、相談に来てください。

来月の相談日：11月2日、11月16日、11月30日