

え いがしま つうしん 江井島カウンセラー通信 12月号

令和4年度

えいがしまちゅうがっこう せいと ほごしゃ みなさま
江井島中学校の生徒、保護者の皆様こんにちは。スクールカウンセラーの〇〇と〇〇です。ながかったにがっき
も終わりに近づいてきました。からだ ころろ ちょうし
体と心の調子はいかがですか？さんねんせい みな じゅけん きんちょう かん はじ
三年生の皆さんは受験への緊張を感じ始め
る時期かもしれません。ご無理のないようにお過ごしください。

こころのおはなし

ゲームと依存と心身の調子

もうすぐ冬休みですね。クリスマスにお年玉、楽しみなことが多いシーズンです。新しい
ゲームを手に入れたりゲームのプレイ時間が長くなったりする時期でもありますね。ゲー
ムは楽しく、もっとしたくなります。それは、たくさんプレイしてもらえるように工夫されている
からです。そのため、ゲームには依存性があります。適度にプレイできている場合はかまいませんが、やらなけ
ればいけないことができなくなるほどプレイすることは危険です。また、ゲームに依存してしまう場合、ゲームだ
けが原因ではなく、例えば日々の生活が心身ともうまくいっていないなど、ゲームの世界に過剰に入り込ん
でしまう理由があることがほとんどです。ゲームとうまくつきあっていけるよう、自身の体や心の調子に気づけ
るようになっていければいいですね。



※保護者の方へ…お子様のごことで何か気になることがあれば小さなことでもお気軽にご相談ください。

| スクールカウンセラーの利用について | |
|-------------------|--|
| スクールカウンセラー | 〇〇〇〇(火・木曜日) / 〇〇〇〇(水曜日) |
| 相談できる日時 | 火・木曜日 午前10時50分～午後16時50分 水曜日 午前10時50分～午後16時50分 |
| 相談できる人 | 生徒 / 児童 / 保護者 / 教職員 |
| 相談できる内容 | 友人関係、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 | ・担任など教職員にお伝えして頂き、予約をとってください。 ・スクールカウンセラーに直接声をかけて下さってもかまいません。 ・しかし、飛び込みのご相談は対応できない場合がございます。 |

曜日によっては
利用時間のある程度
まで調節できます。
まずはご相談ください

12月の相談日

| | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 |
|-----|-----------|-----------|-----------|
| 1週目 | 11月29日(火) | 11月30日(水) | 12月1日(木) |
| 2週目 | | 12月7日(水) | 12月8日(木) |
| 3週目 | 12月13日(火) | 12月14日(水) | 12月15日(木) |
| 4週目 | | 12月21日(水) | 12月22日(木) |

※12月21日(水)スクールカウンセラーは江井島小学校にいます。

相談内容の秘密は守
ります。ただ、事態によ
ってはご本人と相談
の上、必要な手順をと
ることがございます。