



相談室便い

一宮市立千秋中学校

2026年 7月号

いよいよ夏休みが始まります。夏休みになると家で過ごす時間が増えますが、そうするとネットやゲームなどの使用時間も長くなりがちです。しかしルールを決めずに使い続けると、心や体のコントロールが効かなくなる「ネット依存」の危険が高まる可能性があります。今回は、ネットやゲームと上手に付き合うためのヒントを紹介します。

ネットと上手に付き合うためには



ネット依存とは、スマホやゲームのやりすぎで生活のコントロールができなくなり、やめたくてもやめられない状態のことです。

☆上手に付き合うための「3つのヒント」☆

1 家族でクリアできるルールを作ろう

やらない時間を作る、食事中は触らない、充電はリビングです

2 家族との温かいコミュニケーションを大切に

今年の夏休みはどこに出かけようか、たまには外でご飯を食べようかなど、レジャーやお出かけの計画を一緒に考える

3 家族、友人、学校といった「リアルなつながり」を大事にする

誰かとつながりをもつことが依存の予防になる

最初は「楽しいから」「嫌なことを忘れたいから」と使い始めますが、次第に時間が長くなり、夜更かしによる睡眠不足からの無気力感や、イライラした気持ちが原因で、ときには家族や友人に暴言を吐いてしまうなどの問題が起こります。ネットやゲームと上手に付き合うためにも、この夏休みに、家族と一緒にできる範囲で良いので、使い方のルールを話し合ひましょう。



7月の来校予定

月		火		水		木		金	
				1	カウンセラー	2	相談員 10:00~14:00	3	相談員
6	相談員	7	相談員	8	カウンセラー	9	相談員	10	相談員
13	相談員 9:00~14:00	14	相談員 11:00~13:30	15	カウンセラー	16	相談員 9:00~14:00	17	終業式

来校日(基本)： 相談員 月・火・木・金曜日 10:15~14:00 (一部変更あり)
カウンセラー 水曜日 10:00~16:45
カウンセラー 水曜日 9:30~12:30

保護者のみなさまへ

ネット依存の予防には、家族との温かいコミュニケーションなどの「リアルなつながり」が効果的です。日頃からお子さまとのちょっとした会話を大切に過ごしてみてください。お子さまのご様子で気になることがありましたら、お気軽にスクールカウンセラーにご相談ください。相談を希望される方は、担任か教頭にご連絡ください。

千秋中学校 電話0586-28-8763



こころのメールのお知らせ

相談室は、昼放課と帰りの会后、生徒のみなさんが誰でも気軽に利用できます。
“悩み”ではないけれど、さまざまな心配ごとや聞いてほしいことを、自由にお話できる場所です。また、相談した内容の秘密は守られます。

【決まった日時にゆっくりお話ししたい場合（相談の予約方法）】

① 「こころのメール」を書いて、相談ポストに入れて予約する。

ポストは、職員室前と北舎1階の屋内運動場側の階段下にあります。

※この用紙はポストの横にも掛けてあります。

※ポストの中身は、心の教室相談員やカウンセラーが確認して、あなたにお話しできる日時を連絡します。

② 担任や教育相談担当の先生などに「相談室でお話ししたい」と伝える。

③ 直接、心の教室相談員やカウンセラーに伝える。

④ 「いちみん相談室」サイトの「デジタル相談ポスト」から申し込むこともできます。



「デジタル相談ポスト」二次元コード(生徒専用)

こころのメール

記入日____月____日

____年____組 名前_____

☆ お話ししたい相手を教えてください。(チェックを付けてください)

☐ 心の教室相談員

☐ カウンセラー

☆ お話ししたい日はいつですか？ 第1希望 ____月____日(____曜日)

第2希望 ____月____日(____曜日)

☆ お話ししたい時間はいつですか？ ☐ 昼放課 ☐ ST後

☆ お話しできる日時をあなたに伝える方法はどれがよいですか？

☐ 担任の先生から

☐ 相談担当の先生から

☐ _____先生から

☆ どんなことをお話ししたいですか？よければ教えてください(○印をつける)。

友だち関係 ・ 自分の気持ち ・ 家族 ・ 勉強や進路
クラスや部活動 ・ その他 ()

この用紙に直接記入して、相談を申し込むことができます。