



スクールカウンセラーだより

第3号

玄海中学校 スクールカウンセラー 三宅千穂

晴雨に関係なく蒸し暑い日が続いています。夏の暑さになれていないこの時期は、身体に相当なストレスがかかります。ふだんよりも睡眠や食事、水分を多めに取るようにしましょう。

今月中旬には夏休みに入ります。自由な時間が多くなる一方、自己管理も必要になってきます。その一つに「メディアとの付き合い方」も挙げられます。便利でつい使いまわしがちなメディア機器ですが、長時間使用によるメディア依存への危険性ははらんでいます。その過程を説明します。(裏面にチェックリストあります)定期的にチェックすることで、自分自身を振り返りましょう。



*** スクールカウンセラー相談方法について ***

個別の相談は基本的には予約が必要です。学校の先生に予約を取ってもらってください。保護者の相談もお受けしています。

玄海中学校代表電話 0940-62-0135

相談日 9/2(月)午後・9/18(水)午前・9/30(月)午後 (午前 9:00~12:00・午後 13:00~17:00)

インターネット依存自己評価スケール（青少年用） K-スケール



項 目	
1	インターネットの使用で、学校の成績が落ちた。
2	インターネットをしている間は、よりいきいきしてくる。
3	インターネットができないと、どんなことが起きているのか気になってほかのことができない。
4	“やめなくては”と思いながら、いつもインターネットを続けてしまう。
5	インターネットをしているために疲れて授業中に寝る。
6	インターネットをしていて、計画したことがまともにできなかったことがある。
7	インターネットをすると気分がよくなり、すぐに興奮する。
8	インターネットをしているとき、思い通りにならないとイライラしてくる。
*9	インターネットの使用時間をみずから調節することができる。
*10	疲れるくらいインターネットをすることはない。
11	インターネットができないとそわそわと落ち着かなくなり焦ってくる。
12	一度インターネットを始めると、最初に心に決めたよりも長時間インターネットをしてしまう。
*13	インターネットをしたとしても、計画したことはきちんとおこなう。
*14	インターネットができなくても、不安ではない。
15	インターネットの使用を減らさなければならないといつも考えている。

（久里浜医療センター <http://www.kurihama-med.jp/tiar/>）より

I. 採点方法

- 1) 全くあてはまらない：1点 あてはまらない：2点 あてはまる：3点 非常にあてはまる：4点
- 2) ただし項目番号9番，10番，13番，14番は，次のように逆に採点する
 全くあてはまらない：4点 あてはまらない：3点 あてはまる：2点 非常にあてはまる：1点

II. 判定（中高生）

◆ネット依存の可能性：総得点が以下に該当するか，または3つの要因別得点の全てが以下に該当する場合

- ・総得点（1～15番）→ 44点以上
 - ・A要因（1，5，6，10，13番）→ 15点以上
 - ・B要因（3，8，11，14番）→ 13点以上
 - ・C要因（4，9，12，15番）→ 14点以上
- } 医療機関に相談が必要なレベル！

◆ネット依存に注意が必要：総得点または要因別得点のいずれかが以下に該当する場合

- ・総得点（1～15番）→ 41点～43点
 - ・A要因（1，5，6，10，13番）→ 14点以上
 - ・B要因（3，8，11，14番）→ 12点以上
 - ・C要因（4，9，12，15番）→ 12点以上
- } ネット依存におちいらないよう節度をもって使用する