



突然ですが、質問です。以下のうち、該当する項目に印を付けてみましょう。

- 食事中にスマートフォンを見ていることが多い
- 友達と一緒にいてもずっとスマートフォンを見ている
- 勉強や食事の途中などでもSNSが気になり、スマートフォンを見ってしまう
- もしSNSがなかったら、人間関係がなくなると感じる
- SNSに書き込むネタを作るために行動することがある
- 自転車で乗りながらスマートフォンを見ている
- TPOに関わらず、無意識にタッチパネルを触っている
- 電車を待っている時もスマートフォンを見ている
- トイレの中にもスマートフォンを持っていく
- スマートフォンを握ったまま眠ってしまうことがある
- 財布を忘れていてもスマートフォンだけを持っていることがある
- 着信していないのに、スマートフォンが振動した錯覚に陥る
- 分からないことはすぐスマートフォンで調べる
- スマートフォンを忘れてしまった日はとても不安だ
- 朝起きてすぐにニュースやSNSをチェックする
- スマートフォンの充電器を忘れるとつい買ってしまうのでいくつも予備を持っている
- 電話よりメールの方が意思が伝わる <https://news.livedoor.com/article/detail/9455012/>より

もう分かりましたね。これはスマートフォンの依存度を測る質問です。該当する項目の数によって以下のように判定されます。

・レベル1 (0個).....	問題なし	・レベル4 (11~15個).....	重症
・レベル2 (1~5個).....	予備軍	・レベル5 (16個以上).....	依存症
・レベル3 (6~10個).....	軽症		

### <スマートフォンから距離を取る方法>

#### ①スマートフォンを見始めてしまうきっかけをなくす

どんな行動にも、必ず始める「きっかけ」が存在します。スマートフォンを見始める「きっかけ」を無くしてしまえば、行動する頻度が減り、スムーズに止めやすくなります。時間制限を設けたり、保護者に預かってもらったりというのも手です。

#### ②スマートフォンを使っていた時間で、自分がやりたいことを決めておく

「具体的で簡単にできる行動」を決めておくことで、すぐにスマートフォンを使う以外の行動に移れるので、スマートフォンを使わずにすみます。ポイントは疲れて帰ってきてでも必ずできることを考えておくことです。

スマートフォンは、便利で私たちの生活を豊かにしてくれる情報ツールの1つです。しかし、スマートフォン利用者が増えたことで、「スマートフォンを持っていないと不安になる」「スマートフォンがないとイライラしてしまう」というスマートフォン依存が社会問題化しています。スマートフォンを使いすぎると、目の疲れや肩こりなどの症状が出たり、睡眠不足になったりして学習の妨げになる可能性もあります。上手につきあうことを心がけましょう。

### 教育相談室 定期相談日

来校カウンセラーによる11月の定期相談日を次のように設定しました。

**王谷 周子 先生 11/12 (火) 13:45-**  
**豊田 尚子 先生 11/ 8 (金)・11/28 (木) 13:30-**



生徒本人に限らず、保護者どなたでも結構です。

ご相談は、倉敷青陵高校□教育相談室（西森）、保健室（春田）まで。  
いつでもご連絡ください。TEL (086) 422-8001 番です。