

2025年度 荒川区立第三中学校

スクールカウンセラーだより No.3 (9～10月号)



—— 教育相談室からのメッセージ ——

猛暑を経て、ネットやゲーム以外の活動も大切に！

今年の夏は本当に暑かったですね。というかこの2～3年、日本も確実に亜熱帯に変わってきた感がありましたが…。昔は夏休みというと山へ行っておいしい空気を吸いながら涼しく過ごしたり、様々な行事に親しんだりして思い出に残るものがありました。今年は天気図自体、全国一律に真っ赤や紫！ずっと終日、暑いばかりで、何かワクワクする夏(?)という感じもなく、9月下旬になってようやく脱した…といった感じでしょうか。

結局、猛暑のため〈不必要な外出は避けよう〉といったアナウンスが連日あり、あの「うちタイム」が目立ったコロナの頃とある種、重なる日々でもありました。となると皆さん、身近でのツールとしてのネットやゲームとの関わりも多かったのでは…。これに関しては 2021.11 のこのたよりも記しました(荒川第三中、スクールカウンセラーでのバックナンバーを検索すると出てきます)。

あれから4年。スマホは我々の生活の中に、もっとしっかり入りこむようになってきました。ただそのように人間がより機械化(?)するにつれ、大学の学生相談では対人関係が苦手といった相談が、また職場でも上司等とうまくいかないで辞めたい等の相談も目立ってきています。

このように学校でも職場でも、いわばリアルな仲間との関係がうまくいかないということで、更にそれをネット上に求めたりして、現実逃避に走って行き詰るケースも多くなっています。こうした一連の状況について、参考になる本として、国立病院機構久里浜医療センターの心理職、三原聡子先生による『マンガ ケーススタディ ゲーム依存』法研、2023.2 を挙げておきたいと思います。先生はこの十数年〈インターネット依存専門治療外来〉でカウンセリングやデイケア、キャンプ等に携わっておられるわけですが、結局は〈ネットやゲーム以外の活動を増やす〉いわばバーチャルな世界以上に現実の世界を楽しいものにしていくことの



発行日：2025年9月26日

発行者：荒川区立第三中学校 TEL：03-3801-5808(職員室)

住所：〒116-0003 荒川区南千住 8-10-1

大切さを力説されています。具体的にいえば、機械等に何かと偏った状況の揺り戻しというか、このあたりで(当たり前のことですが)登校・部活・友人・スポーツ・趣味・家事等をもう一度大切にしの生活を唱えておられます。

秋はスポーツの大会も多くありますよね。また輝夕祭もあります。日々の学習もさることながら、舞台や合唱に、また絵画や書道等に どうぞ頑張ってください。

(平野 学)

カウンセラー紹介 (公認心理師・臨床心理士)

野口 直輝 (のぐち なおき) 木曜日 8:10～13:00 または 13:00～17:00

平野 学 (ひらの まなぶ) 金曜日 10:00～18:30

9月の予定

野口 平野

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月の予定

野口 平野

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

(▽ 午前、△ 午後)