

カウンセラーだより



2025 年度 10 月号

谷越（月・水・金） 山下（火・木）



SNS を開く前にちょっと立ち止まってみませんか？

こんにちは、スクールカウンセラーの谷越と山下です。食卓に並ぶ旬の味覚や朝晩の寒暖差から秋らしさを感じる季節になってきました。生徒の皆さんは2学期の中間考査に向けて日頃からの学業により一層集中して取り組まれている時期かと思いますが、自宅学習の合間や休憩時間に何気なくスマートフォンを手取る方も多いはずです。

今回は生徒の皆さんにとってもはやなくてはならない SNS。でも知らず知らずのうちに積み重なっている「SNS 疲れ」についてご紹介します。

SNS のメリットとデメリットを知ろう

1

SNS 疲れってなに？

SNS 疲れとは SNS の長時間の利用や情報の受け取りすぎにより、心理的な疲労やストレスを感じる状態を指します。流行の動画閲覧ができる、身近な友人の投稿を見ることができるなど、些細な時間に SNS を開いたら気づくと時間があっという間に溶けてしまった…なんて経験をした方もいるはずです。しかしその反面、見たくなかった、知りたくなかった情報までユーザーの目に飛び込んできてしまうことも SNS の特徴と言えます。自分や友人への良くない噂、好きなアーティストに対するアンチコメントなど、手軽に様々な情報にアクセスできることが、却って自分自身が不快な思いをすることさえあります。



2

SNS と上手に付き合うコツ

SNS アプリからの通知を一時的にオフにすることで、フォロー／フォロワーの関係から一時的に離れることが有効です。また、複数の SNS アカウントを所持している方は、アカウント整理して減らすことも大切です。その他にも勉強や部活の合間、休日の自由な時間を SNS に費やす以外に、自分流の息抜きやリラクゼーションの時間として使える代替手段を見つけ、意識的に活用することもお勧めです。読書、音楽やポッドキャストを聴く、軽めの散歩をする、温かい緑茶や紅茶を飲むなど、隙間時間を SNS だけではなく頭と心を休める時間として有効活用してみましょう。



【カウンセラー室のご案内】

◆開室日

毎週（月）～（金）に開室しています。

また、曜日によってスクールカウンセラーが変わります。

（月・水・金）：谷越（男性） （火・木）：山下（女性）

◆相談時間

昼休み（12:45～13:30）と放課後（①15:55～16:45 ②16:55～17:45）

に受け付けています。

◆予約方法

◎月～金曜日

カウンセラーに直接予約を取ることができます。

昼休みと放課後はカウンセリング室にいますので、声を掛けてください。

または、担任、部活顧問、養護教諭など、皆さんにとって身近な先生に予約をお願いすることもできます。

◆スクールカウンセラー出勤予定日

10月

月	火	水	木	金
		1	2	3 谷越
6 谷越	7 山下	8 谷越	9 山下	10 谷越
13 スポーツの日	14 山下	15 谷越	16 山下	17 谷越
20 谷越	21 山下	22 谷越	23 山下	24 谷越
27 谷越	28 山下	29 谷越	30 山下	31 閉室

11月

月	火	水	木	金
3 文化の日	4 山下	5 谷越	6 山下	7 閉室
10 谷越	11 山下	12 谷越	13 山下	14 県民の日
17 谷越	18 山下	19 谷越	20 山下	21 閉室
24 振替休日	25 山下	26 谷越	27 山下	28 閉室