



スクールカウンセラーだより N02

令和 7 年 5 月 23 日 (金)

スクールカウンセラー 佐々木 りえ子

情報モラル教室

8 日に実施した情報モラル教室。みなさんが書いてくれたものをまとめてみました。全体で見ると、昨年度と大差はありませんでしたが、「やや危険」の範囲の人が 3% 増えました。

	去年	今年	1 年次生	2 年次生	3 年次生
○安心レベル (20~39 点)	45%	43%	36%	38%	52%
○やや危険 (40~69 点)	52%	55%	60%	60%	46%
○依存レベル (70 点以上)	3%	2%	4%	2%	2%

心配だったのは、ネット利用が 1 日平均 7 時間~9 時間という人がいたことです。逆によかったことは、3 年生の安心レベルの人の多さです。半分は安心レベルです。最後の総体、総体が終わったあとの受験勉強に向けても、スマホやゲームをコントロールできていることは、とてもいいことだと思います。

○次に睡眠時間です。7 時間以上の人は、

1 年次生…52% 2 年次生…56% 3 年次生…45%でした。

○平日と休日と同じ人は、

1 年次生…41% 2 年次生…50% 3 年次生…**63%**でした。

3 年次生は、平日と休日の睡眠がほぼ同じ人が多く、睡眠リズムが安定していることがわかりました。全校通して、平均睡眠時間が 4, 5 時間という人もかなりいました。心と体をしっかり休めるために、睡眠負債がある人は、睡眠時間を今より 30 分増やすようにがんばってください。



もうすぐ高校総体ですね。練習で疲れた体と心を回復させる一番の方法が睡眠です。

勉強時間もとりたいところですが、総体が終わるまでは、睡眠優先で過ごして欲しいと思います。総体が終わったら、集中して勉強です。

「本番に弱い」と感じている人はいますか。不安の沼にはまったときに抜け出す言葉があればなあと思いませんか。「夢を叶える学校」代表の武田葉子さんは、そんなときは、「どうなりたい？どうなったら最高？」と自分に問いかけるといいと言います。「勝っても負けても、自分の力を出し切って笑顔で終わりたい。」「ボールを見極めて必ずヒットを打つ。」など、なりたい自分をイメージして声に出したり、書き留めたりする……。それが未来を作っていきます。大谷翔平選手が高校 1 年生のときに書いた、目標シートを次々と叶えているように。みなさんの健闘を祈っています。

6 月・7 月の相談日

6 月 4 日 (水)	14:00~17:00	- 相談の時間は 1 回 40 分程度です。 - 予約を優先しますが、予約が入っていなければ急な相談でも対応します。 - 生徒は 15:30 以降の予約になります。
6 月 11 日 (水)	14:00~17:00	
6 月 25 日 (水)	14:00~17:00	
7 月 4 日 (金)	14:00~17:00	
7 月 11 日 (金)	14:00~17:00	

