



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.23〕

発行 : 平成25年12月2日

拓殖大学学生主事室

師走。時の過ぎゆく早さに焦りを感じている皆さんも多いのではないのでしょうか。ここは気持ちを落ち着かせ、予定表を作成し直すなど、今年の内にはやっておかなければならないことをチェックしてみたいはかがでしょうか？そして、この「こころ+ハーモニー」も年内最後の発行となりました。皆さんの「メンタル・ウェルネス!」にとって参考になるトピックを、来年もより多くお伝えしたいと思います。

## Topic ながら見・危険!!でも手放せないスマホ…。便利だけど…

手のひらサイズのコンピュータとも言える、スマートフォン。便利さゆえに、常に操作していないと不安になる…など、心の不調の原因となっているケースも急上昇しています。当紙でもNo.18で一部ふれていますが、下記新聞記事の一文をご紹介します。

### 『「つながり」依存 生活に支障 子どもとスマホ (上)』読売新聞：2013年9月27日 (朝刊)

※連載 (3回) : 9月27日 = (上)、28日 = (中)、29日 = (下)

スマートフォン (スマホ) を手放せない中高生が増えている。いつでも友達とつながることができる便利さの一方で、生活に支障をきたす例も出てきた。(中略)

「依存症」と診断されるケースも出てきた。関東地方の高校3年の女子生徒は今年初め、無料通話アプリでチャットを始めた。「友達の友達」が次々に加わってメンバーは100人ほどのグループに。顔も知らないメンバーと将来の夢を語った。ところが、誰かが陰口を言い始めた。自分はどう言われているのか気になり、片時もスマホを手放せなくなった。昼夜が逆転して学校を休む日が増え、授業についていけない。学校には居場所がなくなり、ますますスマホにのめりこんだ。母親がネット依存専門外来のある成城墨岡クリニック (東京) に相談、女子生徒は通院治療を続けている。クリニックには一昨年からの、スマホで生活や学業に支障を来し、来院するケースが急増。院長の墨岡孝さんは「グループから外されることが怖くて、学校をサポートでもスマホを見てしまう」と話す。

筑波大教授 (社会学) の土井隆義さんはこう指摘する。「スマホの接続機能が充実し、時間と空間の制約がなくなった。子どもたちは相手の反応を24時間を通して確認しあうようになってしまった。誰かとつながっていないと安心できない子どもが増えている」【掲載記事より一部抜粋】

大学生だから無縁とは言えない様子です。皆さんもスマホの利用方法を振り返ってみて下さい。使用時間帯を決めるなど、依存を断ち切る活用方法への工夫。現代を生きるキーワードのように感じています。

大学生活に対する不安や悩みなどがありましたら是非一度、学生総合相談窓口である学生主事室へ来室して下さい。随時、専門職である学生主事が相談に応じます。

|                 |         |              |          |
|-----------------|---------|--------------|----------|
| 八王子キャンパス        | 管理研究棟1階 | 八王子学生主事室     | 〔学生主事3名〕 |
| 文京キャンパス         | C館2階    | 学生主事室        | 〔学生主事3名〕 |
| ※月～金 9:00～17:00 |         | 土 9:00～15:00 |          |

### 各種相談日のご案内【12月】

- 心の健康相談日** - 専門医が来校し、心の健康に係わる不安や悩み等への医学的対処法を直接アドバイスしています。
 

|            |                |                    |
|------------|----------------|--------------------|
| 〔文京キャンパス〕  | <b>13日 (金)</b> | <b>14:30～17:00</b> |
| 〔八王子キャンパス〕 | <b>12日 (木)</b> | <b>13:30～16:00</b> |
- 法律相談日** - 本学教員による、法律に係わる諸問題についての相談機会を設けています。
 

|            |                |                    |
|------------|----------------|--------------------|
| 〔八王子キャンパス〕 | <b>12日 (木)</b> | <b>12:40～13:20</b> |
|------------|----------------|--------------------|
- 女子学生のための相談日** - 本学女性教員による、女子学生のための相談機会を設けています。
 

|            |                |                    |
|------------|----------------|--------------------|
| 〔八王子キャンパス〕 | <b>13日 (金)</b> | <b>12:40～13:20</b> |
|------------|----------------|--------------------|

〔予約制〕 相談希望者は、何れかのキャンパス「学生主事室」で事前に予約して下さい。