

京都文教大学・京都文教短期大学  
学生相談室

〒611-0041  
京都府宇治市横島町千足80  
Tel:0774-25-2843  
Fax:0774-25-2944  
HP: http://www.kbu.ac.jp/kbu/

# 学生相談室だより



あけましておめでとうございます。  
みなさんはどのように新年を迎えたでしょうか。  
素敵な年になりますよう、お祈り申し上げます。

いまや私たちの生活になくはならなくなった  
インターネットやSNS、みなさんはどのように使っていますか？  
**インターネットやSNS**との付き合い方について、  
ちょっと立ち止まって考えてみませんか。



**インターネットやSNS**は、すぐに知りたい情報を得られ、  
友だちとの会話や連絡にも便利なツールです。  
調べものや課題作成に、友だちづくりにも、  
利用している人も多いと思います。

しかし対人関係のトラブルを起こしたり、  
体調不良に陥ったりすることもあります。

どこにいても、誰がいつどこで何をしているのか、  
知ることができるようになったことで、  
**気になることだらけ**になってしまったからかもしれません。

## こんなこと、ありませんか？

- ・毎日フォロー数をチェックしてる。
- ・「いいね！」をつけてほしくて投稿ばかりしている。
- ・友達の書き込みが気になり、遅くまで見てしまう。
- ・友だちの行動が気になる。
- ・自分が誘われていない集まりをSNSで知る。
- ・友だちの投稿に嫉妬してしまう。
- ・タイムラインに張り付いて見てしまう。



## 対処方法

### \* 自分なりのルールを決める。

たとえば…夜寝る時ベッドに持ち込まない。  
夜12時以降は見ないようにする。  
自分でコントロールできるようになるのが目標です。



### \* 自分の中で大事なものを意識して、優先する。

家族、友だち、勉強、遊び、自分の時間など、大事なものを  
意識して、それよりケータイが優先されないようにする。

### \* 利用時間・内容を記録する。

SNSを利用した時間帯や内容を記録し、自分が無駄にした  
時間を視覚化する。

### \* 投稿やフォローの制限をする。

一日に投稿する数を決めることで、自分の投稿や  
人の投稿に過剰に反応しないようにします。  
友だち申請への承認やフォロー返しを、無条件に行わない。

### \* 生活リズムをつける。

夜はしっかり寝ることも重要。  
生活のリズムをつけてメリハリのある学生生活を送ろう！

## スマホ依存チェック

- ・スマホ(ケータイ)を忘れると、遅刻してでも取りに帰る。
- ・ながらケータイをしている(食事、入浴など)。
- ・授業中でもケータイが気になる。
- ・ケータイが鳴っていないと鳴っていると錯覚する。
- ・リアル友だちより、ネット友だちの方が多い。
- ・一日のほとんどをケータイをいじって過ごす。
- ・ケータイがないと不安になる。
- ・ケータイをいじって失敗したことがある  
(遅刻、人間関係など)。

## 失ってはならない大切なもの

自分自身、家族、友だち、思い出、将来の夢、好きな人、  
**失いたくない大切なものがきっとあなたの周りにあります。**

自分の居場所がリアルにあつてこそ、  
ネットやオンラインの人間関係が楽しいのだと思います。  
**リアルでの居場所がなかなか見つからない方は、  
一緒に探しましょう。**

ネットは生活を豊かにするツールの一つに過ぎません。  
大切なものを失うことのないように、上手に利用してください。

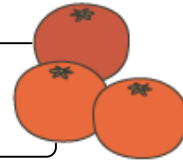
ケータイから顔を上げて、ぜひ周りを見回してみてください。

## ネットの注意点

匿名性や気軽に情報発信ができる反面、  
**加害者にも被害者にも**なってしまう危険性が常に潜んでいます。  
情報発信する際には、**自分の将来にも、他人の将来にも**  
ダメージが残る可能性がないか、今一度考えてください。  
**一度アップした内容は完全に消えることはない**ということに  
注意して、書き込みをしましょう。



学生相談室では カウンセリングのほかにも、いろんな体験をしていただけます。  
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽にお越しください。



### 箱庭

砂の入った箱の中に自分の世界をつくってみませんか。  
こころのなかに生まれる感じを味わいましょう。

事前申込み: 電話かメール、  
学生相談室受付まで。  
場所: 学生相談室

### 心理検査

自分の性格や興味関心について考えてみませんか。

事前申込み: 電話かメール、  
学生相談室受付まで。  
場所: 学生相談室

### —所在地—



### —開室時間—

曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬・吉田	9:00~18:00
火	山路・海老瀬・久保	9:00~17:00
水	山路・吉田・久保	9:00~18:00
木	山路・海老瀬・小坂	9:00~19:00
金	山路・海老瀬	9:00~17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に直接  
来室して下さい。また電話(0774-25-2843)  
での事前予約もできます。

1月



mon	the	wed	thu	fri
2 閉室	3 閉室	4 閉室	5 閉室	6 閉室
9 閉室	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			