

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。

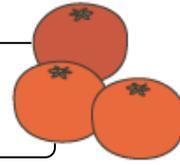
ケータイから顔を上げて、ぜひ周りを見回してみてください。

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			