

京都文教大学・京都文教短期大学  
学生相談室

〒611-0041

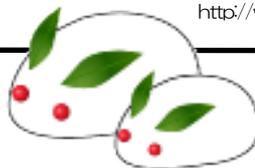
京都府宇治市榎島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

<http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/>

# 学生相談室だより



2020 年もあと一か月を切りました。

今年は新型コロナウイルスの影響で、多くの授業がオンラインとなり、人と直接会って、コミュニケーションする機会が減った方が多いと思いますが、そのような時に非常に役立ったのがインターネットでした。

これからは、これまでも増して、インターネットや SNS の存在は大きなものになっていきそうです。

そこで、**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、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、それよりスマホ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する。  
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）。
- ・授業中でもスマホが気になる。
- ・スマホが鳴っていないくても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。
- ・スマホがないと不安になる。
- ・スマホ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おきます。**

自分の居場所がリアルにあってこそ、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。スマホから顔を上げて、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、気軽にお越し下さい。

### 箱庭

(現在、お休み中です。)

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

### サロン室のご案内

疲れたとき、静かに休憩したいとき、気持ちを落ち着かせたいとき、ひとりで過ごしたいとき、  
どうぞ自由にご利用下さい。

本や雑誌を置いてあります。

**開室時間：10:00～16:00**

**場所：1号館3階(学生相談室の隣)**



### - 所在地 -



### - 開室時間 -

曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬	9:00～17:00
火	山路・海老瀬・北川	9:00～17:00
水	山路・海老瀬・北川	9:00～17:00
木	山路・海老瀬・小坂	9:00～19:00
金	山路・湯川・北村	9:00～17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に來室または  
電話・メールにてご予約下さい。

TEL:0774-25-2843

Mail:gakusou@po.kbu.ac.jp