

カウンセラーだより

令和 7 年 6 月 N O . 3
千葉市立千葉高等学校
スクールカウンセラー 植草 伸之

順調に行っていれば大丈夫、不安があれば、誰かに話して！

これから、梅雨の季節になりますが、皆さんの心と身体の健康がとても気になるころです。



日々元気なら大丈夫。一方で、何だか心が落ち着かない、ドキドキする、イライラする、そんなことはありませんか？そんな時、そのことを誰かに話すことで気持ちがすっきりしたり、落ち着いたり……。親や友達、先生に話すことは有効です。そして、学校にはスクールカウンセラー（SC）もいますので、ぜひ活用ください。

【スマホが危ない】

便利なスマートフォン。しかし、食事中、入浴中、トイレ中、ベッドの中まで、スマホを持ち込んでいるとしたら、「スマホを使うのではなく」⇒「スマホに使われている」状態になっているかも知れません。それは、もしかしたら「スマホ病」を患っているのかもしれない。

今回は雑誌「PRESIDENT」の特集記事から、スマホと健康被害についての記事を抜粋します。

【スマートフォンを使い続けると脳が疲弊する】

脳内神経伝達物質	作用	スマホを使い続けると	症状、病気
ノルアドレナリン	集中力を高める 痛みの抑制に関与	枯 渴 （減る） ⇒	全身疼痛
セロトニン	脳内物質の分泌を調整	枯 渴 （減る） ⇒	うつ病
ドーパミン	快楽や意欲を生み出す	過剰分泌（増える） ⇒	スマホ依存
オレキシン	覚醒を促す	過剰分泌（増える） ⇒	不眠症

【スマートフォンを使い続けると視力が落ちる】「裸眼視力 1.0 未満の人」の割合の推移

	昭和 54 年	令和 6 年	
高校生	51.56 %	71.06%	19.5 % 増
中学生	35.19%	60.61%	25.42% 増
小学生	17.91%	36.84%	18.93% 増



国立成育医療研究センターより

【スマートフォンを使い続けると学力は下がる】

- 学習中にスマホを使用する頻度が高いほど学力は低下、スマホを使った「ながら勉強」はダメ。
- スマホを長時間使うと脳の発達に影響、画面を見る時間が1時間を超えると数・国・理・社の成績が低下。電源を入れたスマホをおいての睡眠は、熟睡ができていない、学習への集中も鈍る。

◆参考・引用：プレジデント社 「PRESIDENT」2025, 4月号より
奥村歩（脳神経外科学医） 川島隆太（東北大加齢医学研究所教授）

●6月のカウンセラーが来室している日：木曜日 8:30～16:30

◎6月＝12日（木）、19日（木）、26日（木）

□保護者の方の来室相談、電話相談も可能です。 ☎043-251-6245 （直通ではありません）

◆話すことで楽になることもあります。そんな時、相談室を利用してください◆