

# 少年センター **だ****よ****り**

守山野洲少年センター

相談は ☎ 583-7474 まで

『あすくる守山野洲』

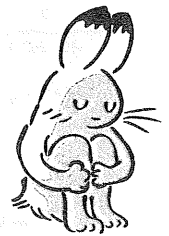
<http://www.usennet.ne.jp/~syonen-c/>

## 心の健康管理“メンタルヘルス対策”はできていますか？

いよいよ夏本番になってきました。熱中症に気を付けないといけない時期ですね。体調管理も大切ですが、皆さん心の健康状態は大丈夫でしょうか？新型コロナウイルス(COVID-19)の流行により、中高生の皆さんは、長い自宅待機を余儀なくされてしまっていたと思います。長い自粛生活にイライラしてしまったり、もやもやと不安がでてきたり…といつもと違う気持ちを感じている人もいないでしょうか？心の不調を感じたときは、心の健康を維持する“メンタルヘルス対策”として以下の4つを意識することをおすすめします。

### ☆ストレスを感じることは自然な反応です！

危機的な状況におかれたとき、ストレスにさらされることによって、不安、混乱、悲しみ、怒り、恐怖を感じることは自然なことであり、誰もが感じる正常な気持ちです。



### ☆生活リズムを維持しましょう！

バランスの良い食事をとり、可能な範囲で適度な運動と十分な睡眠をとりましょう。好きな映画を観たり、音楽を聞いたりしてリラックスできる時間を持ち、心身の状態を整えることも大切です。



リラックスタイムを作ろう…

### ☆正確な情報を手に入れましょう！

根拠があり、信頼できる情報を手に入れましょう。ネット上には正しい報道もありますが、不安をあおる情報や噂も混在しがちです。時には多すぎる情報から距離を置くことも大切です。

### ☆不安なことを言葉にしてみましょう！

心配なことや不安なことは、誰かに話すと和らいだり、共感してもらえたりして、安心に繋がることがあります。家の人や友達、学校の先生など、愚痴やしんどいことを話せる人に話してみましょう。身近な人には話したくないけれども、聞いてもらいたい話があるときは、スクールカウンセラーなど心の専門家のところへ相談に行くことも考えてみてくださいね。

今現在、誰も経験したことのないような事態が起こり、その中で皆さんが不安な気持ちになるのは当然のことです。不安を一人で抱えてしまうと、しんどくなってしまいます。ストレス軽減のためにも不安な気持ちを誰かとシェアしてみてください。また、誰かに不安な気持ちを話されたら、話を聞いてあげることをできる範囲でやってみてくださいね。



(『あすくる守山野洲』臨床心理士 岩永尚子)

# ゲーム障害について

新型コロナウイルスの<sup>えいきょう</sup>影響で、自宅で過ごす時間が増え、ゲームをする時間が増えていませんか？

ゲームは楽しいもので、ストレス解消になるなどのメリットもありますが、最近は過度にゲームにのめり込む人が増え、大きな社会問題になってきています。2019年WHO（世界保健機関）は、ゲームに過度に依存した状態を「ゲーム障害」として、新たに病気として認定しました。



## ゲーム障害と診断される基準は？

WHO は以下の状態が12カ月以上続く場合を「ゲーム障害」としています。

- ・ ゲームをする回数や時間のコントロールができない。
- ・ 他の生活上の関心事、日常の活動よりゲームを優先する。
- ・ 問題があるにもかかわらずゲームを続ける。
- ・ 個人、家族、社会における学業上または職業上の機能が果たせない。

ただし、重度の場合は12カ月より短くても「ゲーム障害」であり、特に中高生は重症化しやすいとされています。

## ゲーム障害によるさまざまな悪影響とは？

ゲーム障害になると以下のような悪影響が報告されています。

- ・ 昼夜逆転で朝起きられない。朝起きられないために欠席、欠勤が増える。
- ・ 欠席、欠勤が長引き、結果としてひきこもりになる。
- ・ 身体を動かさないことによる血流障害や視力低下など身体的悪影響。
- ・ ゲームへの多額の課金によって、借金や家族を困らせるなどの金銭的トラブル。
- ・ 脳への影響で、怒りっぽくなり物にあたる、家族に対して暴力をふるう。

## ゲーム障害を防ぐには？

一歩間違えれば「ゲーム障害」という病気になってしまう危険性をしっかり理解して、以下の例を参考に家族と話し合い、ルールを決めてゲームをしましょう。

- ・ ゲームの時間は1日〇時間。（1時間以内が良い。）
- ・ 課金は月〇円以内。
- ・ ゲームをするのはリビングルームのみ。（1人になる部屋に持ち込まない。）
- ・ 運動やゲーム以外の趣味を1日〇時間。
- ・ リアル生活に目標を持つ。 など



# ゲームと上手に付き合っていきましょう！

# ☆『あすくる』って

## どなたのところか知っていますか？☆

みなさん！『あすくる』って名前を聞いたことありますか？また、どこにあるのか知っていますか？『あすくる』は、滋賀県が作った非行少年等の立ち直り支援センターです。  
滋賀県下に9か所あります。(大津・草津・守山野洲・湖南・近江八幡竜王・東近江・彦根・長浜・高島)

中でも『あすくる』守山野洲は、守山野洲少年センターに併設されています。平成16年度に始まり、今年で17年目になります。今までに、学校へ行けなくなった少年や友だちとうまくいかなかった少年、学校や仕事をやめてしまった少年などたくさんの少年が来所しました。

来所した頃は、あまり話さず笑顔も見せなかった少年もいました。しかし、『あすくる』に通所しカウンセリングやいろいろな支援を受けたり体験的な活動を積み重ねたりしながら、次の目標を見つけることができます。高校の単位を取得するために、がんばっている少年もいます。また、仕事に必要な様々な資格を得るための支援を受けたり、学校や家庭の悩みを定期的に通所して相談したりしている少年もいます。



**=学校へ行くのがしんどい、将来の夢や目標が見つからない、あなた！=  
ひとりで悩みを抱えていないで、『あすくる』に来てみませんか！  
待っています。**

### ～7月は「青少年の非行・被害防止滋賀県強調月間」です！～

夏はちょっとしたきっかけで気がゆるみ、万引きや喫煙などの非行に走ってしまうことも少なくない時期です。深夜(午後11時～午前5時)に出歩いたり(深夜徘徊)、昼間でも特に用事もなく量販店などをウロウロしたりすることがないように気をつけてください。

またスマートフォンなどの機器やSNSをはじめとするサービスが急速に浸透して、皆さんを取り巻く環境が大きく変化してきています。いろいろな誘惑も待っています。

インターネットを利用した犯罪の被害に遭わないように、自分で自分の身を守るため、携帯電話やスマートフォンにはフィルタリングを確実にかけてください。

“私は大丈夫。何とかなる。”という考え方は大変危険です。

そして、“困ったな。どうしよう。”と感じたときは、自分たちで対応できなくなる前に、迷うことなく家族や学校、警察、少年センターなど、まわりの大人に相談をしてください。“困った”ことが解決できるように手助けができると思います。少しでも早く自分から動き出すことが大切です。

どうしよう。



たい  
大

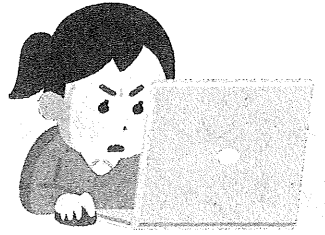
ま  
麻

は

き  
危

けん  
険

やくぶつ  
な薬物です



## ネットに流れる誤った情報

最近、大麻による検挙者が急増し、その過半数が未成年や20歳代の若者です。インターネット等の情報を見て、「大麻は安全だ」と勘違いする青少年が増えていることが、原因です。

すべて  
まちがい

- ・大麻は無害だ。
- ・たばこや酒より安全だ。
- ・大麻は世界の国で合法だ。

## 大麻はこんなに有害

○大麻を乱用すると・・・

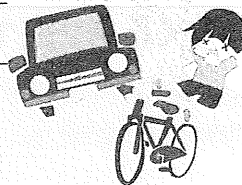
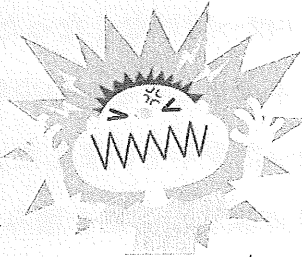
- ・時間や空間の感覚がゆがむ
- ・イライラしたり不安になったりする
- ・集中力がなくなる

○大麻を長く使い続けると・・・

- ・幻覚、妄想などの症状が現れる
- ・物事を考えられなくなる
- ・何もやる気がしなくなる

※「幻覚」=あるはずのないものが見えたり聞こえたりする

※「妄想」=ありえないことを信じる  
→犯罪や交通事故につながることもある



## やめられなくなるから危険

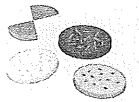
薬物がきれると苦痛が起こり、また薬物が欲しくなると、自分の意志でコントロールができなくなります。これを「依存」と言います。

また、薬物が効きにくくなるたびに、使用量が増えていく「耐性」という状態になります。

こうして、「やめたくてもやめられなくなること」が、大麻をはじめとする薬物乱用のいちばんのおそろしさです。

## 大麻を含んだ食品に注意

海外旅行のお土産のチョコレートやクッキーなどに大麻が入っていることがあります。知らずに国内に持ち込んで検挙されたり、食べて救急搬送されたりという例が発生しています。



## きっぱりことわる

滋賀県では昨年、複数の高校生が大麻により検挙されており、誘惑の危険は身近にも迫っています。「やせる」「気分がすっきりする」「元気になる」など、誘いの言葉に乗らないこと。きっぱりとことわることが大切です。

薬物乱用は  
「ダメ。ゼッタイ。」



滋賀県「ダメ。ゼッタイ。」普及運動 6月20日～7月19日

守山野洲少年センター 『あすくる守山野洲』

〒524-0021 守山市吉身三丁目11番43 守山市商工会館3階

TEL:077-583-7474・077-570-7557 FAX:077-581-1419

<http://www.usennet.ne.jp/~syonen-c>

月曜～金曜(土日祝・年末年始は休業)

8時30分～17時15分

秘密厳守・相談無料

カウンセリングは要予約(水・木・金)

まずはお電話ください