

保健だより

メディアコントロール力を身につけよう！

メディアとは、テレビやパソコン、ゲーム機、スマートフォンなどのこと。メディアは私たちの生活を豊かに楽しくする良い面がある一方で、使いすぎると規則正しい生活を乱したり、心身に悪影響を与えたりと良くない面もあります。メディアを「絶対見ない！ やらない！」ではなく、「適度に楽しむ・適度に活用する」といった自己コントロールの力を身につけることが大切です。

VDT (Visual Display Terminal) 症候群

パソコンやスマートフォン、タブレットなどの画面を見ながら行う作業のことを VDT 作業といいます。VDT 作業を長時間続けることにより、眼や体、心に様々な症状をきたす病気のことを VDT 症候群といいます。大人だけではなく、皆さんもなってしまう可能性がある病気です。

<主な症状>

- 眼の症状・・・眼精疲労、視力低下、ドライアイなど
- 体の症状・・・肩のこり、首・肩・腕の痛み、頭痛など
- 心の症状・・・イライラ感、不安感、抑うつ症状など



<予防・対策>

- こまめな休憩をとって目を休める
- 部屋の明るさを調整する
- 度が合っているメガネやコンタクトレンズを使う
- ときどき体を動かして緊張をほぐす
- VDT 作業中は意識的にまばたきをし、目が乾燥するのを防ぐ



知らなかったでは、すまされない～インターネットの利用に関する問題・トラブル～

ネット依存	ネット被害
ゲームやインターネットにのめりこみ、日常生活に支障をきたします。現時点で特効薬のようなものはなく、治療法も確立されていません。そのため <u>一度なってしまうと、普通の生活を取り戻すまでに、とても長い時間の努力を必要とします。</u>	悪質なウェブサイトからパスワードの開示を要求され、実際に開示することなどによって、 <u>SNS のアカウントが乗っ取られてしまったり、不当請求の被害にあったりすることがあります。</u>
SNS 等のトラブル	見知らぬ人との出会い
悪ふざけなどの不適切な投稿をし、世間の注目を浴びれば、すぐに特定されて個人情報が流出してしまいます。学校や警察からの厳重注意、損害賠償請求等の一時的なことだけでは済みません。業務妨害等の犯罪とされることもあります。 <u>ネットに刻まれた情報は半永久的に残るため、未来の自分を苦しめることとなります。</u>	他人の写真やウソのプロフィールを使っている人を、やりとりの中で見抜くことは大人でも無理です。 <u>「いい人の仮面をかぶった悪い人」と知り合ってしまう、トラブルに巻き込まれてしまう被害が増加しています。</u>

ネットの普及により、いつでも・どこでも・だれとでもやりとりができるようになりました。複数の友だちと会話ができるアプリなどもあり、参加者限定のグループをつくって楽しんでいる人もたくさんいます。

ところが、決まった参加者しか読めないアプリやサイトでのやりとりは、いじめにつながる書き込みがあって発見しづらいという欠点もあります。このため、ターゲットにされた人が深く傷つき、立ち直れなくなってしまうようなことも少なくありません。

「一人の悪口が続く」、「内緒でグループから外す」、「恥ずかしい写真や動画がはられている」など、いじめと思われる書き込みや行動に気づいたら、先生や家族の人にすぐ相談してください。インターネット上のいじめを止められるのは、異変に気付いたらすぐに行動できるあなたの勇気。

リフレーミングって知っていますか？

リフレーミングとは、物事の見え方を違う視点でとらえることで、ポジティブに解釈できる状態にすることです。

例えば…

あなたはどう感じますか？

半分しかない…



半分も入っている！



コップにあなたの好きな飲み物が半分入っていたとき、あなたは「半分しかない」と思いますか？それとも「半分もある」と思いますか？見ているものは同じなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますよね。

発明王エジソンの残した有名な言葉で以下があります。

私は失敗したことがない。
ただ、1万通りの、うまく行かない方法を見つけただけだ。

トーマス・エジソン

エジソンは「うまく行かなかったこと」を、失敗したととらえてはいません。そのおかげで成功することができたと言っています。

物事のポジティブな面に光を当てることで、見え方が変わり、よりよい心の状態をつくることができます。

短所と長所もとらえ方次第！？

リフレーミングを行えば、短所だと思っていたことも、見方を変えれば長所ととらえることができます。自分の周りの人のいいところを認め合うことができるように、ポジティブな見方をしてみませんか？

<性格>

頑固



意思が強い

調子に乗りやすい



雰囲気明るくする

あきっぽい



好奇心が旺盛

<嫌な出来事>

失敗した…



貴重な学びを得られた！

批判された…



自分の間違いに気づくことができた！

テストの点数が悪かった…



きちんと勉強し直す機会が得られた！