

★ \_\_\_\_\_ ★  
☆☆★ いわて マナビィ マガジン ★☆☆  
☆☆ No. 130 2017. 2. 24. ★☆

★ \_\_\_\_\_ ★  
\*\*\*\*\* I N D E X \*\*\*\*\*

1. センター便り 『次年度に向けて！』
2. 教振なう！ 『ネット依存度チェックをやってみよう！』
3. 編集後記 ～ピエロが行く！～

★ \_\_\_\_\_ ★  
1. センター便り 『次年度に向けて！』

★ \_\_\_\_\_ ★  
研修会等で当センターにいらっしゃった方は、今年度のセンター館内の様子がこれまでと違うことにお気づきのことと思います。今年度より、当センター主催事業の配付チラシや研修会終了後にホームページに掲載している Web 版報告書をポスター大に拡大して掲示しています。

この当センターの事業への理解を促す空間に、多くの方が足を止めてご覧になってくださっています。Web 版報告書は下記よりご覧になることが出来ますので、次年度の参加計画の参考にさせていただきたいと思えます。

○「受講できなかった方のための研修講座実施報告」はこちら

⇒ <http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/jigyohoukoku/jigyohoukoku.html>

また、2月16日（木）より教育事務所管内市町村社会教育担当者会議を訪問し、今年度の当センター研修事業への参加等への御礼を申し上げ、以下の次年度重点事業についての説明をさせていただきます。

(1) 【子育て支援事業】「子育て・親育ちサポートサロン」

県内教育事務所管内6会場にて、子育て中の保護者の皆様の学びの機会を提供するとともに、県子育てサポーター等子育て支援者の活動の場及び保護者とつながる場を設ける。〔土曜日開催〕

(2) 【地域人材育成事業】「子どものまなびを支えるセミナー」

高台移住や災害公営住宅への転居が進む沿岸地域3会場において、地域コミュニティの再生を担う人材を育成し、子どもを核とした地域づくり及び学校の地域連携を促進する。

(3) 【社会教育基盤支援】「センター・公民館職員等研修講座」

内陸地域3会場において、公民館から地区センターに移行しても、社会教育の推進を所掌し、地域づくりを担う職員の資質向上の機会を保障し、部局を越えて社会教育の基盤整備を進める。

29年度研修事業の開催要項は、3月中旬にホームページに掲載します。楽しみにしててください。次年度の研修事業もお待ちしております。

★ \_\_\_\_\_ ★  
2. 教振なう！ 『ネット依存度チェックをやってみよう！』

★ \_\_\_\_\_ ★

(振ちゃん) ぼ～～。

(教ちゃん) ぼ～っとしてどうしたの？あっ、目も真っ赤じゃない！

(振ちゃん) あまり寝てなくて・・・。

(教ちゃん) またネットゲームをやっていたのね。依存症じゃない？

(振ちゃん)・・・。

(教ちゃん) 厚生労働省の調査では、ネットの「病的使用」とされた中高生は約8%で、全国の約51万人にのぼるんだって！  
休日に5時間以上使う人は中学生で約14%、高校生では約20%を占めるそうよ。

(振ちゃん)・・・。

(教ちゃん) 男性はゲーム、女性はSNSを使う時間が多いんだって！  
振ちゃんと一緒ね。しっかりしなさいよ！

(振ちゃん) でもさ。したいことが見つからないし、ネットの中だと居場所があるように感じるんだよね～。

(教ちゃん) ネット依存の背景には、現実社会で自分の存在が認められないと感じて、ネットに逃避している場合が多いのよ。

(振ちゃん) ドキッ！

(教ちゃん) ちょっと、次の質問に当てはまるかを考えてみて！

- ① ネットに夢中になっていると感じているか？
- ② 満足を得るために、ネットの使用時間をだんだん長くしなければと感じているか？
- ③ ネット使用を制限したり、完全にやめようとしたりしたが、うまくいかないことがたびたびあったか？
- ④ ネットの時間を短くしたり、完全にやめようとしたりすると、不機嫌や落ち込み、イライラを感じるか？
- ⑤ 使い始めに意図したよりも長い時間続けているか？
- ⑥ ネットのために大事な人間関係を台無しにしたり、危うくしたりしたことがあるか？
- ⑦ ネットへの熱中し過ぎを隠すために、家族や学校の先生にうそをついたことがあるか？
- ⑧ 問題や絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどから逃れるためにネットを使うか？

(振ちゃん) 大丈夫・・・あまりないよ。

(教ちゃん) よかったわ。この8項目のうち5項目以上当てはまるとネット依存の疑いが強いんだって！ネット依存の治療に取り組む久里浜医療センターの依存度チェックなのよ。

(振ちゃん) よかった～。ぼく、もっとやっても大丈夫なんだね。

(教ちゃん) だから、それがよくないのよ(怒)！

★ \_\_\_\_\_ ★  
3. 編集後記 ～ピエロが行く！～

★ \_\_\_\_\_ ★  
第129号をご覧になった「盛岡市在住のマナビィマガジン愛読者」さんから、次のようなメールをいただきましたのでご紹介します。

いつも楽しく勉強になるマガジンを送信いただき、ありがとうございます。  
私がセムガエ（心地よい）を感じる瞬間は平日に早く帰宅して夕食を家族と一緒に食べられると思った瞬間、そして休日の朝に目が覚めて二度寝してもよいと判断した瞬間です。瞬間的に感じるセムガエは、パッと思いつくのはこんなところでしょうか。時間的に長く感じる事ができるセムガエもきちんと考えればきっと有ると思います。

考えてみれば、仕事や家族の状況、自分の健康状態など同じ状況がずっと続くわけではないので、セムガエの指標も状況に応じ、個に応じ、変化すべきものかもしれませんね。家族と夕食を共にすることが当たり前の人には幸福の指標にはなりません、なかなかできない人にとっては幸福の指標になります。ずっと同じ指標だったら、自分で自分を不幸に追いやることになる場合があるかもしれません。

前述の例にあてはめれば、仕事や家族の状況の変化等で夕食を家族で共にできなくなった場合、それを指標にしたままにすれば「不幸である」「幸福度が低い」ということになってしまい、心が不幸福感で満たされてしまうこととなります。もしかしたら、その時その時の状況の中でしなやかに指標を変化させつつ、心と体を順応させていける人は幸福度が高い人生を送ることができるのかもしれませんが。編集者の問いかけに思わず返信をしてしまいました。

お返事いただきうれしく思いました。これからも、双方向のメルマガを目指していきたいです。どうぞ、よろしく願います。

▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼

このメールマガジンは、県内小中学校、社会教育関係者及び生涯学習・社会教育に関心を持たれている登録者の皆様に無料で配信しています。ご意見・ご感想、登録・登録解除は下記アドレスにご連絡ください。⇒ E-mail ; [atu-satou@pref.iwate.jp](mailto:atu-satou@pref.iwate.jp)

メルマガのバックナンバーをセンターHP「まナビネットいわて」で閲覧できます。⇒ <http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>

左下の「発行物・刊行物」> 「いわてマナビィマガジン」をクリック

▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼