



2022  
大阪府立  
生野工業高等学校  
保健室

今年は9月10日が十五夜。平安時代の貴族は、空の月ではなく、水面やお酒の杯さかすきに映った月めを愛でる宴うたげを開催していたとか。暑さから解放され、虫の音が響く秋の夜長。スマホを置いて、違う時間の過ごし方を探してみよう。

## スマホ依存度チェック

※スマホだけでなく、IT機器含みます  
(出典:NPO 法人 MCEI)

- 食事中にスマホを見ていることが多い
- 自転車に乗りながらスマホを見ている
- トイレの中にもスマホを持っていく
- 財布を忘れても、スマホだけ持っていることが多い
- 電車の乗り換えの時もスマホを見ている
- SNSに書き込むネタを作るために行動することがある
- 朝起きてすぐにSNSをチェックする
- スマホの充電器を持ち歩く
- 友達と一緒にいても、しょっちゅうスマホを見ている
- もしSNSがなかったら、今までの人間関係がなくなると感じている
- スマホを忘れてしまった日はとても不安だ
- スマホをにぎったまま眠ってしまう
- わからないことをすぐスマホで調べる
- 無意識にスマホをさわってしまう
- 着信していないのにスマホが振動した錯覚さうかくにおちいる
- 授業中でもスマホが気になり、チェックしたくてたまらなくなる
- 電話よりスマホの方が意思が伝わると思っている

### いくつあてはまったかな？

0個	問題なし
1～5個	予備軍
6～10個	軽症
11～15個	重症
16個以上	依存症

※ あくまで参考値です。少なくとも頻度が高ければ依存症の可能性がります。



## 面接試験を迎えるみなさんへ



進路指導課(数学科) 島津 大輔

面接試験では、緊張しないことより、緊張している中でどれだけ自分の考えや思いを面接官に伝えられるかが重要です。まずは事前準備を大切にしましょう。当日の起床時間、服装や持ち物、現地までのアクセス方法の確認など、やれることはたくさんあります。体調管理を考え、夏休み中に狂った生活リズムは今すぐ整えましょう。

本番当日の具体的な対策としては、①間を取り深呼吸をする。②いつもよりさらに意識してゆっくり話す。③頭が真っ白になってしまったら、「時間をください」と遠慮なく伝える。などが挙げられます。

「緊張するなんて当たり前！」ぐらいの楽な気持ちで大丈夫ですよ。