

学生相談室では、相談室を利用する学生に限らず、学生全体の様子を時代背景と合わせて理解することにも努めたいと考えています。現代の大学生がどのような環境に置かれたどのようなと感じているのか、情報を発信することでより広い意味での学生支援を目指しています。

例えば、近年のＩＴ機器の発

達によって私達の生活は大きく変化しています。スマートフォンやタブレット端末が普及してからは、インターネット通信がいつでも可能になり、長時間利用する人が増えていきます。学生の間でも、「スマホ」を手放せないということが当たり前になっています。メール

やSNS、ブログや動画の閲覧など、いつの間にか何時間も費やしてしまうことがあるようです。また、友人関係に不安を抱きやすい年代であることも重なり、友人からの返信が遅かったり素っ気なかったりすると不安が高まり、気付けばスマホばかり気にしているということも多く見受けられます。あるいは、不安を紛らわすた



めに熱中することもあります。大学生は、時間の調整に融通がききやすく自由な時間を確保しやすいため、制限をつけることが難しいです。特に一人暮らしをしている場合は、他者から干渉されることなく利用できるため、深刻化する場合があります。もちろん、インターネットを上手く活用することによって、興味の幅や交友関係を

を広げ、学生生活を豊かにすることもできます。しかし、インターネットを利用していないとイライラしたり、深夜遅くまで続けたら、友人や家族と過ごすよりも優先したりしている場合、依存の危険があります。他に、遅刻や欠席が増え、成績が下がったり、心身に不調が現れたりと様々です。まずは、それらのサインに早めに気付くことが大切です。どのように制限するかは、本人の意思を尊重しながら、話し合うことが必要です。学生相談室で対処法を話し合うこともできますので、気になることがありましたら、気軽にご相談下さい。