



れいわねんがつ

令和7年12月

ほけんだより

保健委員2名

生徒保健委員研修会に参加しました

講演 「高校生が陥りやすい様々な依存～深刻になる前にできること～」

講師 白峰クリニック 金田一 賢顕 氏

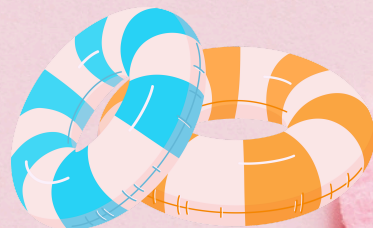
「依存症」と聞くとどのようなイメージがあるでしょうか？

依存症はだらしないからなるものではありません。

例えるなら、大海原に浮かんだたった1つの浮き輪（ゲームやネット、薬、恋人、友人など）に生きるためにしがみついている状態です。

人間は誰もが弱い心を持っています。

だから、依存症になる可能性は誰にでもあります。



今からできる対策として、次のことをやってみましょう。

1. 「依存先」を1つだけでなく、複数持とう
2. 「目標」を共有できる仲間をつくって、自分の好きなことを語ろう
3. 「目標」がなければ、「やれること」「やれそうなこと」を増やしていこう

戸田翔陽高校保健室

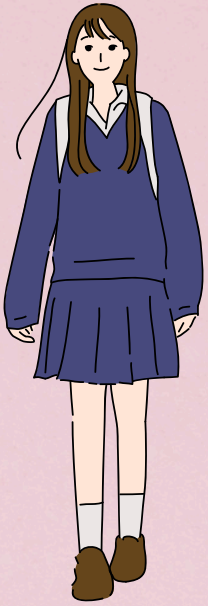
〒335-0021 戸田市新曽1093-1



048-442-4963



感想



今日の話を聞いて、依存する事は全く悪い事じゃないし、
1つのものに依存するより、たくさんの依存先を見つけると
良いというのが分かりました。

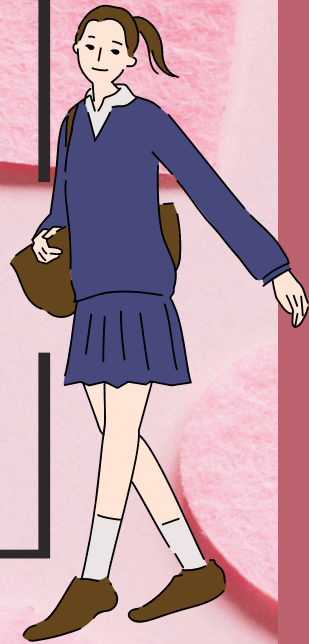
自分も結構好きなものに依存してしまうので、1つのものより、
色々な事に目を向けて程度にやろうと思いました。

II 部委員長

今日の依存症の話をきいて、依存は悪いものではなく必要な
ものだということが分かりました。依存先が少ないと不安になり
やすく、それだけに依存してしまうから、依存先を増して行って、
依存状態をよくしていくことが必要だと分かりました。

依存しすぎないためには友達や、先生などいろんなものに
程度にやわらかく接していけたらいいと思いました。

II 部副委員長



インフルエンザ流行中！感染症対策のお願い



マスク



手洗い



換気