

## スマホゲームに狂った高校生の立ち直り

相談は、彼が高校2年生の9月下旬に入った。地元で進学校としては2番目に分類されている高校の生徒である。主訴は、学業不振、日常生活の乱れ、学業の遅れだった。端的に言えば、スマホゲームにハマり込み、勉強どころではなくなっていた。父親とは勿論、話もしない。避けている。母親にはうるさく言われるから怒鳴ったりする反面、「死にたい」などと弱気になったりする。4歳上の姉とは余り関わらない。

翌日、彼とじっくり話し合った。一応地元の進学校に行ったからには、大学に行きたいと言う。だから、このままではそんなことは夢物語に終わることは分かっていた。心理テスト（100が最高値）を採るに、父性63（自己主張する）、母性20（思いやらない）、知性13（自分を顧みない）、感性MAXの100（感情の赴くまま）、順応性32（周りを気にしない）と、「怠業」がそのまま現れている。知性と感性は、父親と真逆であった。

知性13で自分を客観的に見ることが苦手な彼だと承知の上で彼に、日々の自分の生活を振り返りよく考えて、「勉強について」、「人としての行動について」、「親に対して」、「スマホの使い方」の4項目について自分の決意を、誓約書の形で書いてくるように伝えた。

すると2日後、以下の誓約書を渡された。

---

山下先生へ ○○より

### 誓約書

100ありませんでした

勉強について

- ① 少しずつでも集中出来る時間を延ばす
- ② 勉強に集中する
- ③ すぐに手の届く所にメモを置く
- ④ 積極的に授業に取り込む
- ⑤ 消しカスを集めて捨てる
- ⑥ プリントをファイルに入れる習慣を作る
- ⑦ プリントを貰ったらすぐに名前をかく
- ⑧ 片付けをして、万全な状態で勉強をする
- ⑨ 終わったら後の片付けまで行う
- ⑩ 集中して授業に臨む
- ⑪ 話を聞く体制を作る
- ⑫ 勉強の行える状態を作ってから勉強を行う

人として

- ① 日頃から整理整頓を心掛ける
- ② ファイルの中のプリントを週に1回いるかいらないか分ける

- ③ スケジュールなどをメモに取る習慣を作る
  - ④ 夏休みの課題などを計画して行う
  - ⑤ 1つ1つの事をより丁寧に行う
  - ⑥ 自分に自信をもって挨拶をする
  - ⑦ 嫌なものでも作ってくれたことに感謝して食べる
  - ⑧ 「いってきます」「ただいま」を挨拶と同じように習慣にする
  - ⑨ 計画性をもって生活をする
  - ⑩ より集中して人の話を聞く
  - ⑪ 夕食を食べたらダラダラしないで、次の行動に移す
  - ⑫ 面倒くさいことを最初にやってしまう
  - ⑬ 自立をして自分でできることは自分で行う
  - ⑭ 散らかさないで置く所を決める
  - ⑮ 1つ1つ丁寧に書いていく
  - ⑯ 余裕のある夜は学校の支度をする
  - ⑰ バックを転がさないでしっかり立てて置く
  - ⑱ 1つ1つを確認して、横着しないで支度する
  - ⑲ トイレでもお風呂でも使ったらもとの形に戻す
  - ⑳ 毎週月曜日を掃除の日とする
  - 21 朝は一発で起きて朝に飯を食べる
  - 22 思ったらすぐに行動に移す
  - 23 常に周りに気を配る
  - 24 玄関に1足だけ靴を置いてあとは靴箱に入れる
  - 25 全ての事を良い方向にとらえていく
  - 26 箸の止まる時間をなくすようにする
  - 27 エアコンやテレビなどを使ったらスイッチを切ってから部屋を出る
  - 28 電話をする時止まって周りの人に迷惑をかけないようにする
  - 29 どんな提出物でもきれいに書く
- 親に関わる
- ① ユニホームなど自分で汚した物は自分で洗う
  - ② 自分が使った物は自分で片付ける
  - ③ 家に帰ったらすぐにお弁当を出して台所へ持って行く
  - ④ 靴下など脱いだらひっくり返して置く
  - ⑤ 自分の出したゴミは、自分で片付ける
  - ⑥ 服を脱いだら洗う場所に入れる
  - ⑦ 自分の使う物は自分で用意する
  - ⑧ バインダーを見やすいように自分で作り、プリントを整理する

- ⑨ 毎日バックの中を確認する
- ⑩ 自分が食べる物は、自分で配膳して、片付ける
- ⑪ 洗面台を使って水びたしにさせてしまったら、タオルで拭いたりしてきれいな状態にする
- ⑫ 自分の使ったコップは自分で片付ける
- ⑬ お風呂の水は最後なのを確認して水を抜く

#### スマホの使い方

- ① 1日30分以内にする
- ② 夕食後は使わない
- ③ 目覚まし時計の代わりに使わない
- ④ リビングのみの使用とする

以上の事を守ります。                      ○○    ○○    (本名自筆)

---

原文のままである。驚いた。「挨拶」「貰う」「整頓」「箸」「配膳」の漢字も正確に書かれていた。「よ〜く自分の日々の生活を振り返れば、100位は気を付けなくてはいけないことはあるだろう」と言った私の言葉（勿論、半分冗談だったが）に素直に答え、冒頭「100もありませんでした」と書き出してから、計58項目に渡って誓約した。

それからこの誓約書を元に、1カ月に渡って週3回、一つ一つその根拠を確認するカウンセリングを行った。結果、見事にこれまでの怠惰な生活を改め、勉学に部活（野球部）に励み、1年半後某大学に進んだ。