

「あなたは大丈夫？インターネット依存…、ゲーム依存…」

岐阜県教育委員会
学校安全課

I はじめに

児童生徒の携帯電話・スマートフォン等の所持率は年々増加しており、本県では小学2年生で20%、中学生1年生で50%、高校1年生でほぼ100%という状況です。また通信型ゲームの所持率は小学1年生で50%、小学3年生では70%と、今や児童生徒は、いつでもどこにいても、簡単にインターネットにつながる状態にあります。

インターネットを通じて参加するオンラインゲームなどの普及により、ゲーム依存症は世界的に社会問題になっています。平成30年6月18日、世界保健機関（WHO）はオンラインゲームなどに没頭して健康や生活に深刻な支障が出た状態を「ゲーム障害」（ゲーム依存症）という病気に位置付ける「国際疾病分類（ICD）」の最新版を公表しました。

ゲーム障害は、ギャンブル依存症同様、有害なことが起きても執着をやめない行動障害の一つとして分類され、〈1〉ゲームの時間や頻度をコントロールできない〈2〉日常生活でゲームを最優先する〈3〉こうした行動が1年以上続く——などの条件が当てはまると、ゲーム障害と診断される可能性があります。

ゲームの市場調査会社によると、世界のゲーム人口は23億人と推定されています。またインターネット依存の多くが、ゲーム依存であるとも考えられています。今年度厚生労働省の補助を受けた研究班が、インターネット依存が疑われる日本の中高生を93万人とし、2012年の調査から5年余りでほぼ倍増したと発表しました。

本県には、インターネット依存・ゲーム依存につながりかねないと思われる1日のスマホ等使用時間が5時間を超える児童生徒が、小学生～中学生で5%、高校生で15%程度います。また3時間以上使用している児童生徒も含めると、小学生で14%、中学生で22%、高校生では40%に上り、中学生では5人に1人、高校生では実に半数近くが使用過剰の状態にあると考えられます。

よって、今年度のリーフレットでは、インターネット（携帯・スマホ等）の使い方について、児童生徒に見直しをしてもらうことを目的に作成しました。学力状況調査により明らかになっているスマホ等の長時間使用による学習等への影響もグラフ化し掲載することで、1日当たりどの程度使用すればよいかを考えてもらい、今後の自分の使い方を宣言してもらいます。

また裏面では、SNSやメールを使用することにより起こる意図しないトラブルを取り

上げます。メールやSNS等は限られた文字数によるコミュニケーションであり、本人が意図した思いが本当に正しく伝わっているか、甚だ疑問です。このことについては、アメリカの学者による報告も紹介し、スマホ等によるコミュニケーションが引き起こす思いの違いについて、具体的な事例を基に考えてもらいます。そしてメール等の文章を相手に送るときに、どのようなことに気を付けるべきかを意識してもらいます。

両面とも書き込みながら学習できるワーク形式のリーフレットとしており、授業や学級活動の時間に活用してください。

II リーフレッツの活用例

1. インターネットの使い方

始めにインターネット依存やゲーム依存について、社会的に大きな問題になっていることを説明します。次に児童生徒に、自分の使い方について、確認させましょう。ネットやゲームを長時間やっている人は、睡眠時間が短いという調査もあります。自分自身の生活全体を見つめさせ、問題点があるか意識させましょう。

ゲーム依存...

あなたは大丈夫?

インターネット依存...

WHO (世界保健機関) がゲーム依存症を「病氣」に!

WHOが「ゲーム依存」を新しい病氣として認めるようです。医学研究グループの調査によると、中高生約93万人にゲームやインターネット依存の恐れがあるそうです。あなたは大丈夫ですか? 自分を守る方法を考えましょう。

あなたが使っているものはどれですか?

パソコン スマートフォン 携帯電話

ゲーム機 ()

タブレット ()

その他 ()

知っていますか?

・内閣府の調査によると、1日あたりのインターネット使用時間は、小学生97分、中学生149分、高校生214分となっています。

・長時間使用により、睡眠や視力の障害といった心身の不調のほか、学力の低下も心配されます。

1日どれくらいインターネットを使いますか?

平日 () 時 ~ () 時
= 合計 () 時間
睡眠時間 約 () 時間 () 分

休日 () 時 ~ () 時
= 合計 () 時間
睡眠時間 約 () 時間 () 分

知っていますか?

成長期に必要な睡眠時間は9~11時間とされています。

「中学生のスマートフォンの使用時間と全国学力・学習状況調査の正答率との関係」を表した右のグラフからわかる事は?

☆スマホの利用時間が長いほど正答率が低くなっています。なぜこのような結果になると思いますか?

家族と話そう! あなたは今後どのように使っていきますか?

・何時まで使う? () 時 () 分まで使います。

・どこで使う? 場所 () だけで使います。

・どのくらい使う? 1日 () 時間以上使いません。

・その他の約束 ()

岐阜県教育委員会

2. 長時間使用による影響

長時間使用がなぜ問題になっているのか、1つの例として全国学力・学習状況調査の結果から、スマホ等の使用時間と正答率の関係を表したグラフを掲載しました。このグラフから、どんなことが読み取れるのでしょうか。

小学生ならスマホを使う時間が増えると、正答率が下がる、と答えるかもしれません。中高生になると、スマホをもっていない生徒より使用時間が1日30分以内の生徒の方が高い正答率であることに気が付くかもしれません。気が付いた場合は、その理由についてぜひ考えさせてください。このことについて、大学の専門家の考えを紹介します。「30分以内の使用でやめる子どもは自制できる、すなわち自分自身の欲求や行動をコントロールできる子どもである。よって勉強についても計画的に行い、高い正答率を残すことができる。」

3. 家庭との連携・ルールづくり

ルールを策定しているか、児童生徒に問いかけてください。決めている児童生徒がいれば、そのルールを紹介してもらい、生活等にどのような変化があったか話してもらいましょう。

物心がついた時から身の回りにスマホがあるという今の児童生徒に、スマホを使うなどというのは難しい話です。私たちが行うことは、スマホを上手に使用できる児童生徒の育成です。そのためにも家庭との連携は不可欠ですから、このリーフレットを家庭に持ち帰らせて、スマホ使用のルールを保護者と相談し、書き込むよう指導してください。そしてその内容について、クラスや学校で共有してもらえればと思います。

4. コミュニケーションの種類

裏面では、コミュニケーションの取り方について意識してもらい、どうしたら自分の思いを相手に正確に伝えることができるかを考えてもらいます。

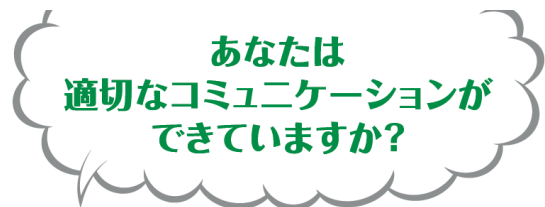
まずは児童生徒になじみのあるコミュニケーションの手段について、その長所と短所を確認しましょう。そして、それぞれの手段を用いるのにふさわしい場面があるということを考えさせてください。

5. メール・SNSが生む誤解

次に、特に新しいコミュニケーションの手段となったメールやSNSについて、アメリカの研究者による報告を紹介してください。そして、文字だけの伝達で起こり得る誤解について、例を使って体験させましょう。

誤解は、ちょっとした捉え方の違いから生じるものだとということを実感してもらったら、次にどうすれば誤解が生じることなく、円滑なコミュニケーションが取れるのか、そのために心掛けること・注意したいことを児童生徒に考えさせましょう。

そして、特に小中学生については、家庭で話し合う機会を作るよう促してください。これからスマホ等を使い始める小中学生をもつ保護者にも一緒に意識してもらい、適切な使



あなたはどんな手段を使ってコミュニケーションしていますか？
直接会って話をするときは表情がわかるので、気持ちが伝わりやすいですね。
では、他のコミュニケーションはどうでしょうか？ それぞれの特徴を考えてみましょう。

コミュニケーションの手段	コミュニケーション手段の特徴	
	長所【良い点】	短所【悪い点】
会う	相手の顔が見られ、一緒に行動できる	お互いの時間が合わないときと会えない
手紙	() ()	() ()
電話	() ()	() ()
メール・SNS	() ()	() ()

メッセージの意味が正しく伝わらないのは、同じ言葉・絵でも異なる受け取り方があるからです。

言葉・絵	受け取り方1	受け取り方2
よくない	よいことではない	よいよね？
おもしろくない	つまらない	おもしろいよね？
何で来るの	() ()	() ()
おかしい	() ()	() ()
♡♡	女子が使う時…()	男子が受け取ると…()

アメリカの研究によると、「送ったメールのメッセージの意味が正しく伝わっている可能性は50%しかない」という結果が出ています。にもかかわらず、メールを送った人は「相手が内容の90%まで正しく理解できている」と思っていることがわかりました。
「人格・社会心理学ジャーナル」より

メール等文章だけでコミュニケーションをとる場合、相手の表情や声の雰囲気かわからないことも誤解を生む原因といえます。相手に誤解されず、自分の気持ちを正しく伝えるにはどうしたらよいでしょうか。

家族と話そう！ あなたは今後どのようなことに気をつけますか？

このリーフレットは法務省委託事業により作成しています。

用について、家族で考えるきっかけを与えてください。

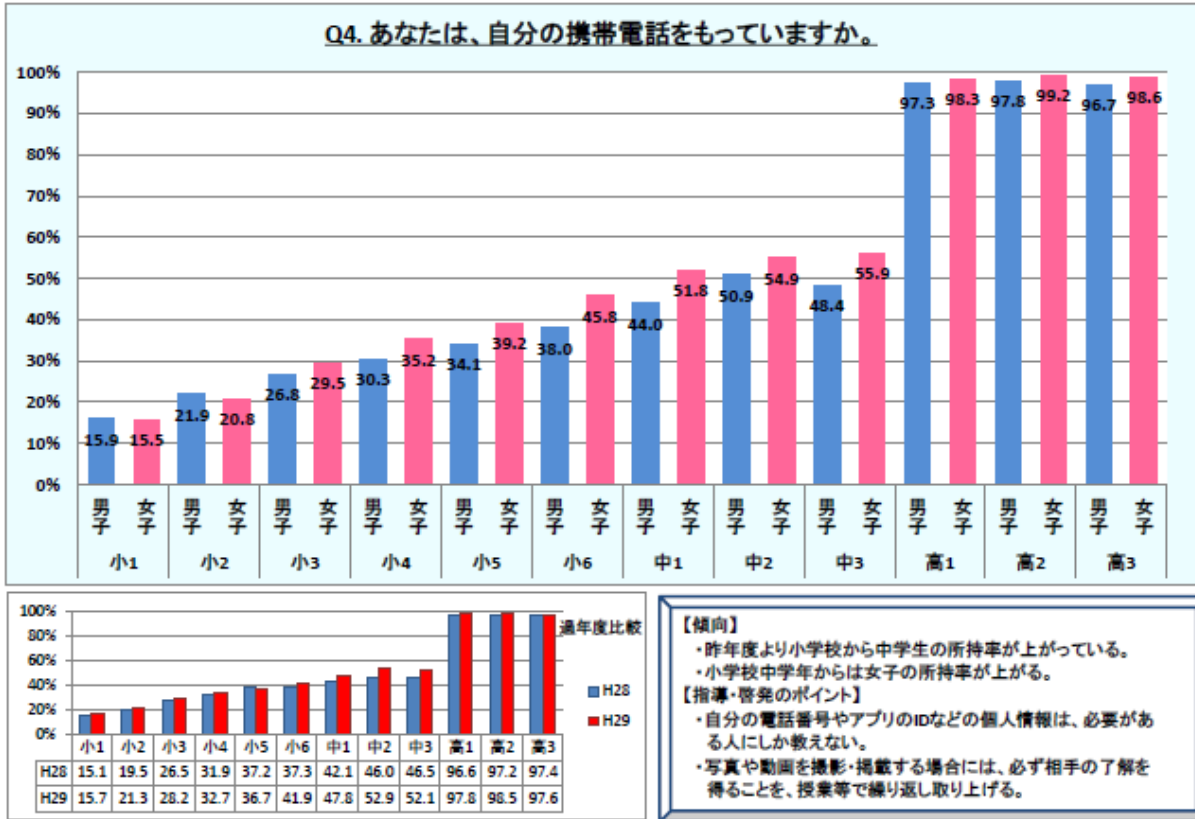
Ⅲ 終わりに

インターネットやSNS等は適切に使えば、大変便利なものです。しかし、道徳性や社会性が未熟なまま使用している状況もあり、様々なトラブルを生んだり、時には犯罪に巻き込まれたりする場合があります、県内にも被害に遭う子どもたちがいます。

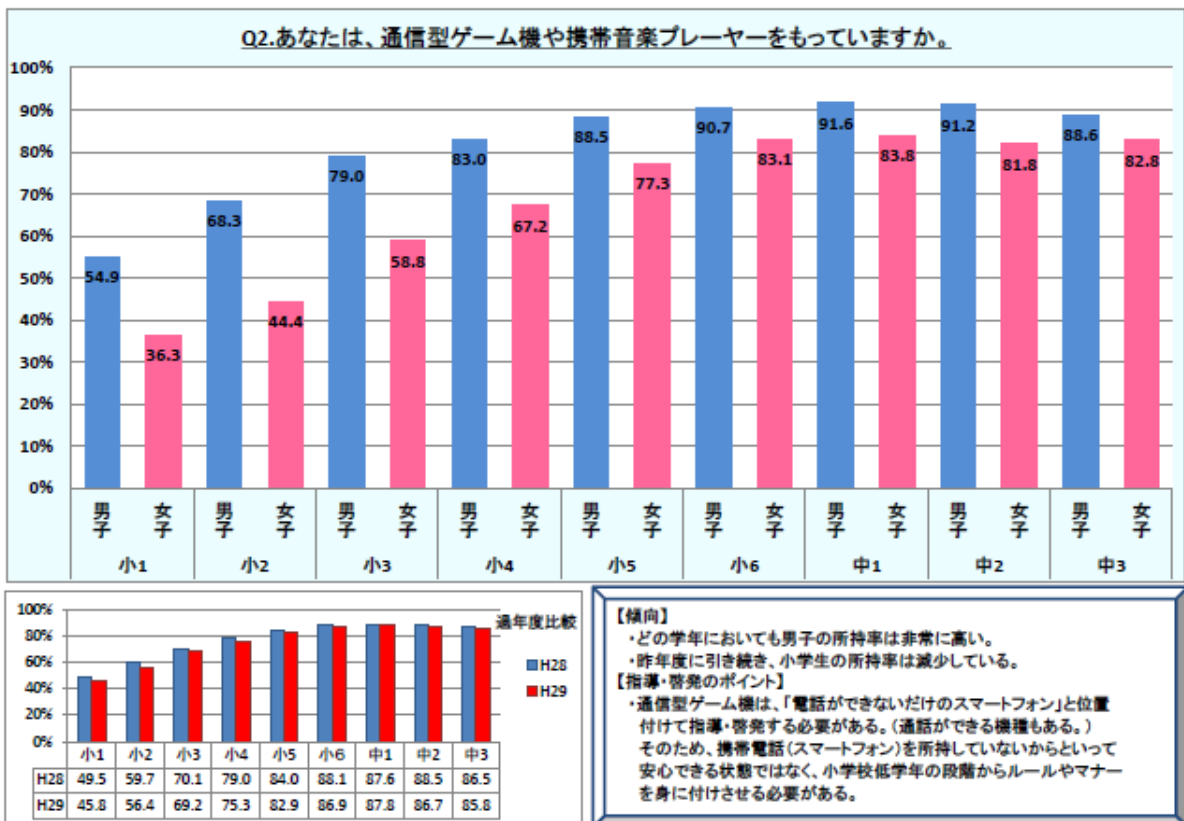
スマホ等を使用する場所は主に家庭です。だからこそ、保護者と一緒に使用のルールをしっかりと決めて、自らをコントロールする力を身に着ける必要があります。家族と一緒にルールを決めれば、ずっと守っていつてくれる可能性が高くなります。例えば、スマホ購入時にフィルタリングをかけると、高3までに解除する児童生徒は少ないのです。(県教育委員会情報モラル調査より)

今年スマホ等の長時間利用の実態が社会的にも話題になり、児童生徒・保護者どちらにも訴えかけるよい機会です。また、SNSによる凶悪事件も昨年来社会を騒がせています。児童生徒がスマホ等の使い方をはじめ情報モラルとじっくり向き合い、考える時間が必要です。これまでも各校においては、情報モラル教育を実施していただいているところですが、スマホ等の適切な使用が図られるよう、一層の充実をお願いします。このリーフレットが少しでもお役にたつことができれば幸いです。

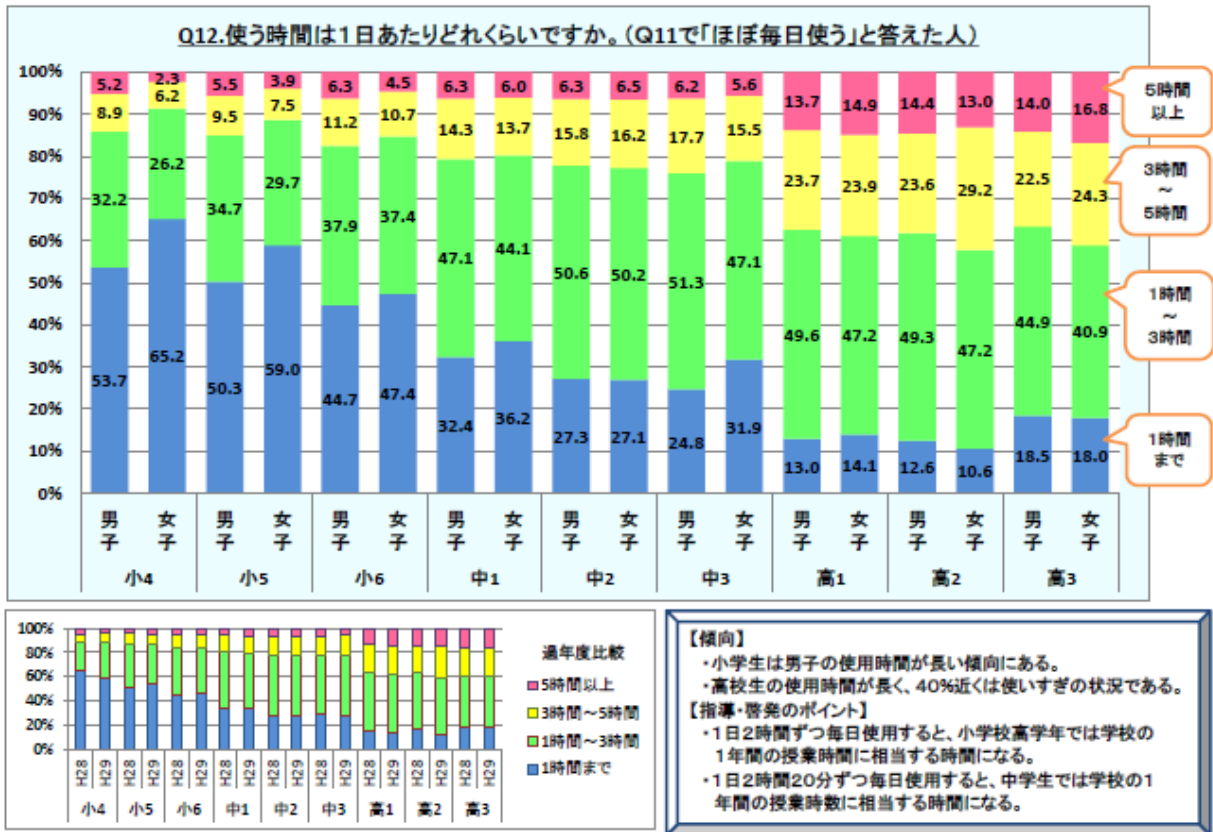
【自分の携帯をもっている児童生徒の割合】



【通信型ゲーム機や携帯音楽プレーヤーを持っている人の割合】



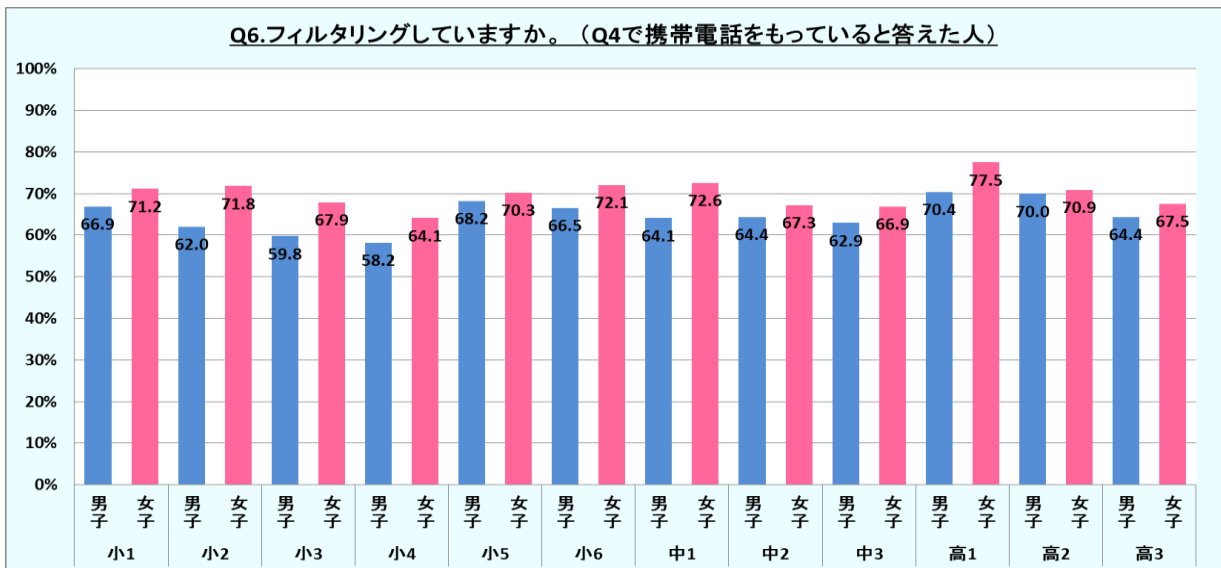
【携帯・スマホ等を使用する時間】



【指導・啓発のポイント】

- ・ 5時間以上使用している児童生徒は、スマホ依存の可能性がある。場合によって、日常生活に影響が出ていることも考えられる。

【フィルタリングしている児童生徒の割合】



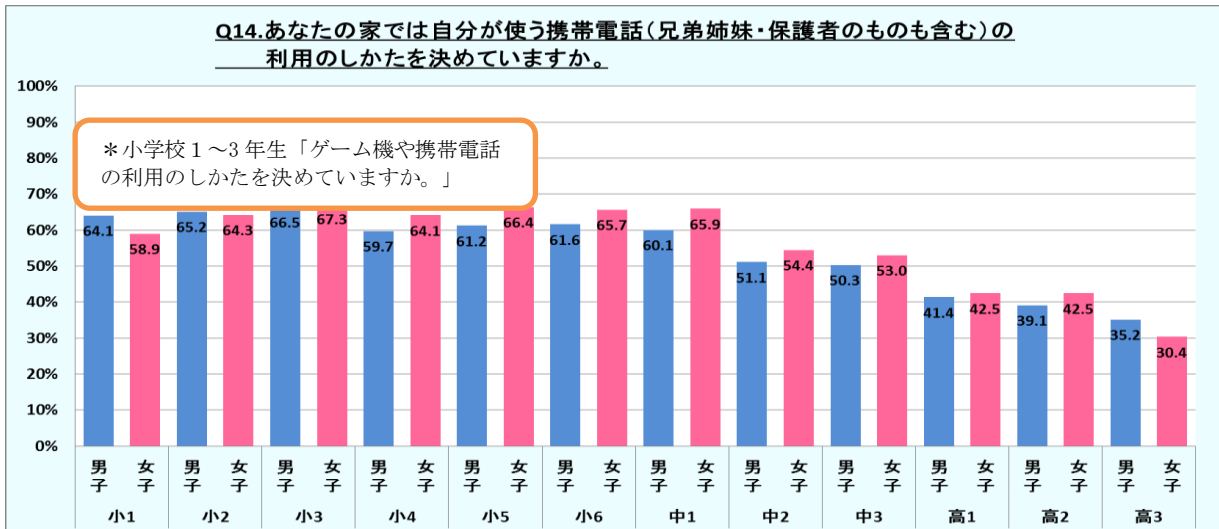
【傾向】

- ・全学年で増加している。かけている割合に違いがないのは、一度かけるとずっとかけているということになる。

【指導・啓発のポイント】

- ・携帯電話のフィルタリングについては、「岐阜県青少年健全育成条例」が改正され、正当な理由がない限り、フィルタリングサービスを外すことはできない点について、児童生徒、保護者及び地域全体に啓発する。

【携帯電話の利用ルール】



【傾向】

- ・学年が進むと、利用のしかたを決めている割合が減少している。

【指導・啓発のポイント】

- ・使い過ぎ（ネット依存など）への対策として、家庭でのルールづくりが必要であり、子どもが納得してルールをつくるのが大切。
- ・ルールをつくって終わりではなく、そこがスタート地点であり、子どもがルールを守って安全・安心して利用できることが重要である。