

1 題材 携帯電話の心身への影響

2 生徒の実態と題材設定の理由

現在、生徒たちをとりまく環境を見ていると、そこには多種多様なメディアの存在が浮かび上がってくる。テレビや、雑誌、インターネット、メール、携帯電話など、生徒たちは、学校生活以外の時間の多くを、メディアと接触しながら過ごしている。学校での生徒同士の会話にも、メディアについての話題がたびたび登場してくる。中でも、携帯電話の話題は多く、生徒たちにとっては最も身近で、魅力的なコミュニケーションのツールとなっているようである。しかし、正しい利用の仕方や危険性を十分に認識していないために、心身の健全な育成に支障を来したり、危険を回避することができずに、様々なトラブルに巻き込まれるケースがある。本題材は、そのような現状が与える心身の影響について知り、自分の課題として捉えることで、生活をよりよくしていこうとする実践力を育てることをねらいとしている。事前のアンケートの結果は次の通りである。

アンケート結果（1年3組 男子16人 女子15人 計31人 11月14日実施）

1	携帯電話を使ったことがありますか。(家族や友人のものも含む)	はい…29人	いいえ… 2人					
2	学校以外でインターネットをしたことがありますか。	はい…28人	いいえ… 3人					
3	一日どのくらいの時間使いますか。	ほとんど使わない— 2人	5分～10分 ---- 1人	10分～30分 ---- 5人				
		30分～1時間 ---- 2人	1時間～2時間— 8人	2時間～3時間— 2人				
		3時間以上 ----- 9人						
4	主にどのようなことに使いますか。(複数回答可)	ネット…21人	音楽…17人	ゲーム…16人	通話…13人	メール… 9人		
		ライン… 7人	動画… 3人	チャット… 2人				
5	夜何時に寝ますか。	早いとき	7時… 1人	8時… 1人	9時…17人	10時…10人	11時… 2人	
		遅いとき	10時… 6人	11時… 8人	12時…12人	1時… 1人	2時… 3人	3時… 2人
6	携帯電話やインターネットについて、困ったことはありますか。	不適切な情報	迷惑メール	故障	知らない人からの電話			
7	携帯電話やインターネットを使うときに気をつけていることは何ですか。	危険なサイトに入らない	長時間やらない	個人情報	フィルタリング			
		目を近づけない	悪質な使い方をしない	情報を見極める				

アンケートの結果から、学級のほとんどの生徒が携帯電話を使用できる環境にあることがわかった。また、9割の生徒が、学校以外でインターネットを使用していることがわかった。使用時間については、半数以上が1時間以上を費やしており、2時間を超える生徒は、必然的に睡眠時間が削られ、遅いときには3時近くまで起きていることがわかった。使用内容はネットが最も多く、次いで、様々な形で友達とコミュニケーションを取っていることがうかがえる。長時間のやりとりが行われていると考えられるが、そのことを困ったこととして挙げている生徒はおらず、問題として認識していない現状である。だが、体調不良を訴えて保健室を利用する生徒は、睡眠不足が原因であることが多く、夜更かしの内容を聞くと、携帯電話やインターネットが主である。また、友人関係の悩みについての相談を聞くと、そこには必ず携帯電話のコミュニケーションの問題がはらんでいる。

そこで今回の題材では、携帯電話をめぐるさまざまなトラブルの中から、生徒たちが身近に体験しているであろうケースや、今後体験すると予測されるケースを挙げ、検証し、対策を話し合うことで、携帯電話の危険性を認識し、危険を回避する態度を養いたい。また、携帯電話の不適切な使用が心身に健全な生活を妨げている現状を知り、養護教諭の立場から心、体についてアプローチすることで、自己の課題を明確に理解し、自律的な生活を送る態度を育てたい。

3 評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団や社会の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心をもち、自主的自律的に日常の生活を送ろうとしている。	日常の生活における自己の課題を見だし、集団や社会の中で他の人と協調しながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方、自他の成長などについて理解している。

4 事前の活動

月 日	活 動 内 容	活動の場	活動の主体
5月 6月初旬 11月14日	講話「携帯電話・ネットの危険性」 教育相談による聞き取り アンケート実施	家庭教育学級 放課後 学級活動	生徒・保護者 個別 全体

5 本時の活動

- (1) 活動のテーマ ネットや携帯電話と上手に付き合おう  
 (2) ねらい ネットや携帯電話が心身に与える影響について考え、健全な生活態度を養う。  
 (3) 準備・資料  
 ①ワークシート「ネット依存度チェック」 ②電子黒板、アンケート集計結果 ③資料「ネットと上手に付き合おう」 ④記録用紙(班用) ⑤記録提示用カード  
 (4) 展開

	活動の内容	資料	指導の手立てと評価(○)		
			T 1	T 2	
活 動 の 開 始	1 本時の話し合いのテーマを確認する。 ネット・携帯と上手に付き合おう。	①	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時の学習のテーマを確認する。</li> <li>全員がテーマを理解できるように、話を聞く態勢を整えるよう支援する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>睡眠不足が原因で体調を崩し、保健室に来室する生徒が多く、原因を聞くと、ネットや携帯がやめられない状況であることを話す。</li> </ul>	
	2 養護教諭から保健室の利用状況や、「携帯依存症」についての説明を聞き、自分の生活を振り返る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>心への影響</li> <li>社会性</li> <li>身体への影響</li> <li>ネット依存度チェックをする。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>T 2の話を聞いて、自分の携帯電話依存度チェックをし、問題意識を高める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「依存症」とは、心身のコントロールができない状態であることを説明する。</li> </ul>	
	3 事前アンケートの結果を見て、学級の現状を知る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>ネットや携帯をやる時間が長い。</li> <li>就寝時刻が遅い。</li> </ul>		②	<ul style="list-style-type: none"> <li>アンケート結果をグラフで提示し、学級の実態を知ることで、テーマを自分たちの問題として認識できるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アンケート結果に全員が興味を示しながら見られるように、注目すべき点を伝えながら支援する。</li> </ul>
	4 自分の一日の生活をグラフにして振り返る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>内側の円に生活の時間</li> <li>外側の円に携帯・ネットの時間</li> <li>問題点・改善すべき点を記入する。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の一日の生活をグラフにすることで、現状を確認し、まず個人の問題として、携帯やネットの問題をとらえられるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>寝不足などで保健室に来室することが多い生徒に生活リズムを確認しながら、記入できるようにする。</li> </ul>	
活 動	5 携帯依存症の3つのケースを提示し、グループで割り当てられたケースについて、問題点と解決策を話し合う。  <ul style="list-style-type: none"> <li>中学生ができること</li> <li>保護者ができること</li> <li>その他の人ができること</li> </ul>	③ ④	<ul style="list-style-type: none"> <li>問題点を挙げることで、ネットや携帯電話の使用という個人的な体験を共有化できるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>これまでに来室した生徒の現状を伝え、問題として捉えられるように助言する。</li> <li>「携帯依存症」は、うつ病などの原因にもなることを説明し、治療が必要なケースについても触れる。</li> </ul>	

<p>の 展 開</p>	<p>【ケース①】 所持していないと不安で、家ではずっと見ている。授業中も携帯のことばかり考え、授業に集中できない。</p> <p>【ケース②】 ラインがやめられない。夜遅くなっても続けてしまう。 友達関係を気にして疲れてきた。</p> <p>【ケース③】 無料ゲームにはまり、時間を気にせずやってしまう。 現実には面白みを感じられず、刺激を求めてネットの世界へ。</p> <p>・記録係が「アドバイスを受けた内容」「話合いの結果」を書き、黒板に提示する。</p>	<p>⑤</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケース①では、授業に集中できない→成績が下がる→希望の進学ができない、など携帯電話が自己実現の妨げになっていることを認識できるようにする。</li> <li>・ケース②では、本当はやめたい、もう寝たい、勉強したいと思ってもやめられない状況や友達関係について考え、自分も相手にそのような思いをさせていないか考えるようにする。</li> <li>・ケース③では、刺激のみを追求していくと、犯罪的要素につながってしまう可能性が高いことを助言する。</li> <li>・養護教諭が各グループで助言した内容を黒板に提示し、他のグループも参考にできるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動不足や寝不足による体の不調について説明する。</li> <li>・授業よりも携帯を優先してしまうことは、自分をコントロールできなくなっており、「依存」の状態であることを認識させる。</li> <li>・「依存」の状態は自分だけで抜け出せない場合もあるため、他からの手助け（保護者・教師・関係機関）についても助言する。</li> <li>・睡眠不足を解消する方法について助言する。</li> <li>・刺激が脳内にもたらす影響と、刺激は常習性があり、より大きなものを求めていく性質があることを助言する。</li> </ul>
<p>活動のまとめ</p>	<p>6 班ごとに対策を発表する。</p> <p>7 ネットや携帯と上手に付き合うために自分ができること、自分を取り得る対策を表明する。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・割り当てられたケースについて対策を発表する。</li> <li>・はじめに考えた各自の問題点について、どう改善できるかを明確にし、実践につなげられるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・依存度の高い生徒について、対策を自分の問題として捉えられるように助言する。</li> </ul>

○よりよい解決の方法について考え、健全な生活態度や責任ある生き方について思考し、判断している。  
(思考・判断・実践)

6 事後の活動

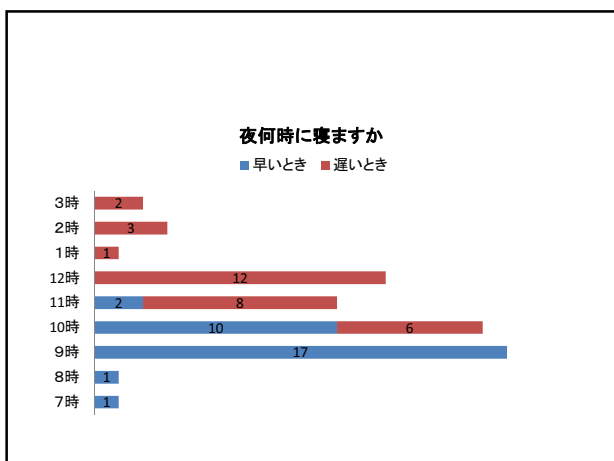
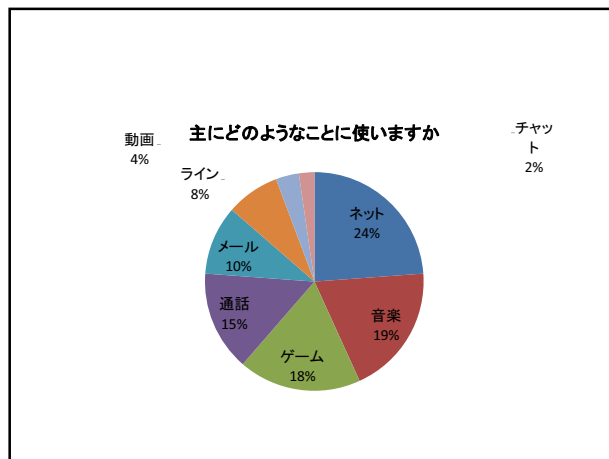
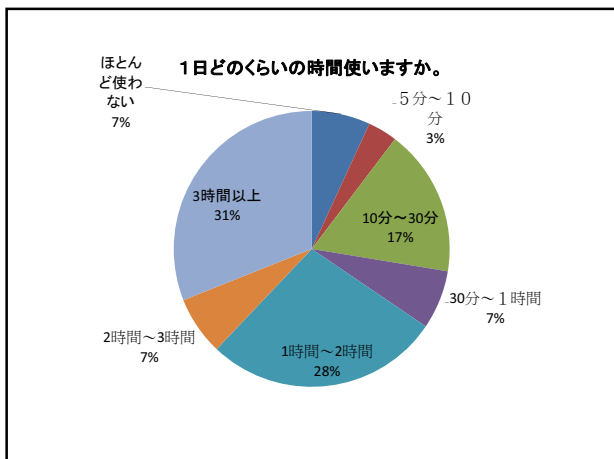
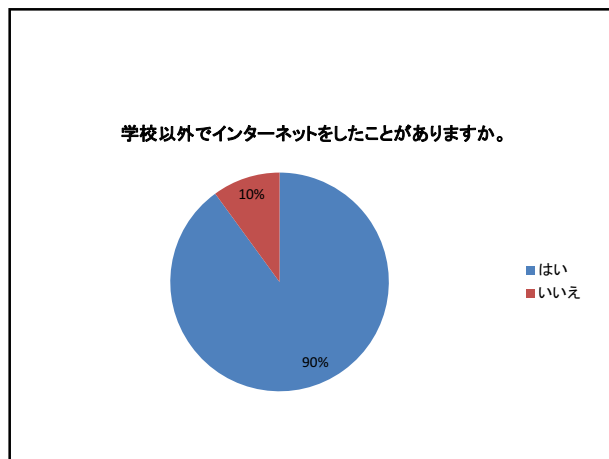
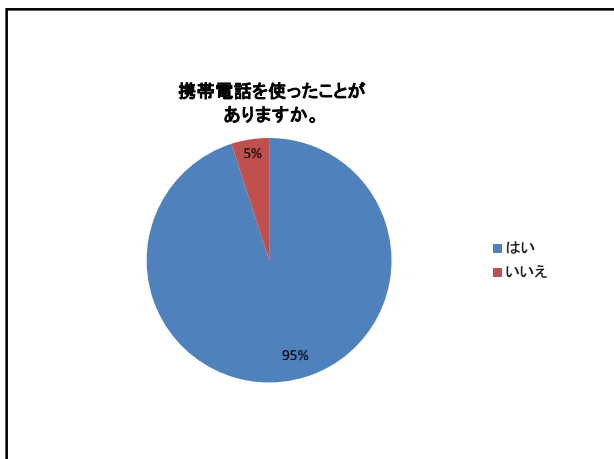
月 日	活 動 内 容	活動の場	活動の主体
随 時	教育相談による聞き取り	放課後	個別
随 時	保健室での相談	休み時間	来室者

## ネット依存度チェック 氏名 ( )

☆ あてはまる番号に○をつけよう。

- 1 ひまがあれば、ケータイ・ネットをする。
- 2 メールがいつも気になる。
- 3 返信がないと、心配になる。
- 4 勉強中にケータイ・ネットを使う。
- 5 食事中にケータイを見る。
- 6 自転車に乗りながら使う。
- 7 会話中にケータイを使う。
- 8 トイレにケータイを持っていく。
- 9 ケータイが鳴っていないのに、鳴っていると勘違いしたことがある。
- 10 ケータイ・ネットをしていて、怒られたことがある。
- 11 ケータイ・ネットをして怒られても、やめられない。
- 12 平日2時間以上、休日3時間以上ネットをやる。
- 13 布団に入って1時間以上使う。
- 14 5分に1回ケータイ・ネットを見る。
- 15 常に動画や音楽を見ている。
- 16 ケータイ・ネットをしていて、気がついたら時間がたっている。
- 17 早く家に帰ってケータイ・ネットがしたいと思う。
- 18 家族や友達といるより、ケータイ・ネットをしているほうが楽しい。
- 19 ネットをしていないときも、ネットのことを考えてしまう。
- 20 ケータイ・ネットをじゃまされるといらいらする。
- 21 家族にケータイ・ネットをしていることを隠してしまう。
- 22 ケータイ・ネットのない生活は考えられない。

☆ 自分の問題点は何だろう。



**携帯・ネット依存症について**

- ☆自分の意志で利用をコントロールできない。
- ☆常にそのことを考えてしまう。
- ☆人にやめるように言われてもやめられない。

☆ 自分の感情をうまくコントロールできなくなり、きれやすくなったり、おこりっぽくなる。

**〈心への影響〉**

☆ 相手の表情をうまく読み取ることができなくなる。

☆ 自分の感情をうまく表現できなくなる。

☆ 何事にも気力がなくなつてうつ病や他の心の病気をひきおこす原因にもなる。

**〈身体への影響〉**

☆目が悪くなる。  
(視力低下につながる)

☆運動不足になる。

☆頭痛や肩こり

☆寝不足からくるだるさ

**〈社会性〉**


☆ 寝不足で朝起きられず、昼夜逆転の生活になってしまい、学校へ行けなくなってしまう。

☆ 人とのコミュニケーションがうまくできなくなる。

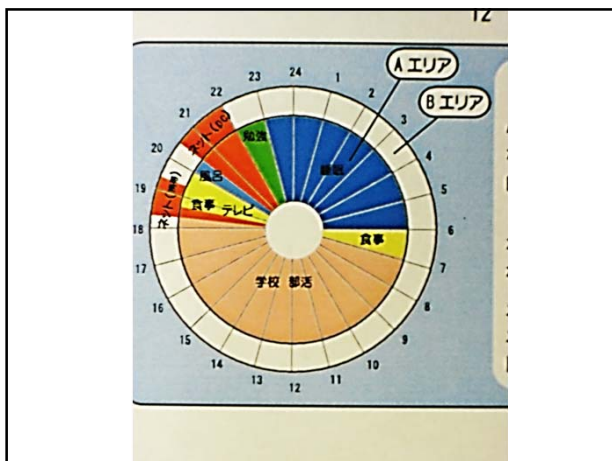
☆ 集団生活ができなくなる。

**ネット依存チェック!**

☆ 当てはまる番号に○をつけてみよう。



1. 携帯のメールを何度もcheckする(メールが来ないと思いたい)
2. 毎日目的もないのにインターネットをしてしまう
3. 携帯禁止と書いてあるところでも、携帯メールができないとがまかでない
4. チャットにはまる-オンライン上に特定の友達がいる
5. 掲示板に書き込む-書き込みの反応などが気になる
6. 一日1時間以上ネットにつなぐ(仕事などの目的と自己責任がなければOK)
7. なりすまじくなって人を騙す
8. 早く家に帰ってオンラインゲームをしたい
9. ゲームやチャットに夢中になって夜更かししてしまう
10. 気がつくまでフリージング(勝手に寝落ちして楽しむ)をしている
11. ネットをしているときは楽しいが後の生活は退屈
12. 寝る前こと言い合ったりのしりあつたりする
13. 家族や友達といふよりネットをしているほうが楽しい
14. ネットをしていないときもネットのことを考えたりする
15. ネット上で知り合った人と会う(事件に巻き込まれる可能性がある)
16. 意味もなく攻撃的になる
17. 自分が争っていることがよくわからない
18. インターネットをしていないときでも始終イライラする
19. インターネットをしていて邪魔されるとイライラする
20. インターネットをしていることを家族や友達に隠す
21. なにをいってもインターネットを優先してしまう
22. 一日の大半をインターネットで過ごす
23. ネットのない生活が考えられない
24. もっと刺激を求める
25. 幻滅を覚いたり、幻滅を見たりする
26. 殺人・自殺への衝動がみられる



# ネット・携帯と上手につきあおう

## ケース①

最近わたしは、携帯電話をいつも持っていないと不安になってしまいます。持っていないときにメールや着信があったら…と思うと、落ち着かないのです。それに、いつも見ているページが更新されていないかすぐに見てしまいます。家の人とは、毎日時間を決めて携帯をやることになっていますが、約束が守れず、家では常に携帯をいじってしまいます。食事中も気になって見てしまい、家の人に怒られます。宿題をやるより携帯にはまってしまい、勉強もほとんどできない状態です。授業中も携帯の事が頭を離れず、成績がだんだん下がってしまっていて、困っています。

## ケース②

毎晩、ラインがやめられません。夜遅くなって、「もう寝たいな。」と思っても、返事が何度も返ってきて、なかなかやめられません。やりとりは、夜遅くまで続き、布団の中でも携帯を持っています。最近は寝不足で、家庭学習の時間もあまりとれていません。テスト前なので、勉強時間を取りたいのですが、ラインをやらないと次の日に「なんでやらないの？」と言われそうで…。この間は、ラインの中で友達が悪口のような事が書かれていて、悪いと思いながらも、グループから外されたくなくて言えませんでした。家でも学校でも、友達関係のことで頭がいっぱいで、ちょっと疲れしてきました。

## ケース③

無料のオンラインゲームにはまっています。友達に紹介されて始めたんですが、おもしろくて毎日かなりの時間やっています。一度はじめると、時間を気にしなくなってしまい、なかなかやめられません。最近は学校でも「早くゲームやりたいなあ。」と考えてしまい、ゲームのことが頭から離れません。

毎日の生活は、同じことの繰り返しで退屈です。面白いことなんて何にもありません。やらなきゃいけないこともたくさんあって勉強や友達関係、部活など面倒くさいことばかり。ゲームやネットの世界は、現実では体験できないような刺激的なことがどんどん出てきます。そっちの方がずっと楽しいんです。朝起きるものつらいし、このまま家にいてゲームだけやっていたいなあ。

☆グループでどうすればよいか解決策を話し合おう。

ケース… ( )

- 自分でできること
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 家の人にできること
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- その他・先生からのアドバイス

☆ **各グループの発表を聞いて、自分でも取り入れられそうな解決策を書いてみよう。**