

依存を考える

都道府県	北海道	学校名等	北海道札幌旭丘高等学校
名称	インターネット依存（スマホ依存）に陥らせないための授業実践		
目標(狙い)	<p>高校生のスマートフォンの所有率が90%を超える現状では、ほとんどの高校生がいつでもどこでも自由にインターネットにアクセスできる環境下にある。スマートフォンは個人のツールであるが故に、生徒自身が自ら考え適切な利用ができなければ、簡単にインターネット依存に陥る危険性がある。</p> <p>インターネット依存の問題点を認識し、自分の利用状況を客観視すると共に他人の利用状況を知ることによって適切に利用できる様になることを目標とした。</p>		
(具体的な取組等の内容)			
【概要】			
<p>まず、新聞記事や各種調査結果などを用い、インターネット依存の問題点に気付かせる。次に、スクリーニングテストを行い自分の依存度を数値化し、その利用方法の問題点を考えさせると共に、具体的な解決策を上げさせる。その後グループで互いの利用状況について比較し、インターネット依存に陥らないための具体的な解決策を検討させる。</p>			
【指導計画】(全3時間)			
時	学習活動	指導上の留意点	
1	<ul style="list-style-type: none"> ・ ネット、スマホ利用に関する校内アンケートの結果を知る。 ・ WWWでネット依存、スマホ依存、コミュニケーションアプリ疲れ、コミュニケーションアプリ依存について調べる。 ・ ネット依存、スマホ依存について扱った新聞記事(コラム)を読み、疑問点や感想等をまとめる。 ・ ネット依存のスクリーニングテストを行い、結果をワークシートに記入する。 ・ ワークシートに利用状況の問題点と依存に陥らないための具体的な対策 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ ワークシートを用意する。 ◎ 総務省 情報通信政策研究所「高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査報告書」(http://www.soumu.go.jp/main_content/000302914.pdf)を利用してよい。 ◎ 新聞記事の切り抜きを配布する。 ◎ ネット依存の問題点とその影響を自分自身の問題として考えさせる。 ◎ 「久里浜医療センター インターネット依存自己評価スケール」(http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar_07.html)のIATとKスケールの両方を使用する。 	

	を個人で考えて記入する。	
2	・ グループごとに自分の利用状況について意見交換すると共に、ネット依存に陥らないための具体的な対策を話し合い、最も有効な対策をまとめる。	◎ 3人から5人くらいのグループに分けて話し合いをさせる。 ◎ 各グループで司会者、記録者、発表者を決めさせる。 ◎ 問題だと感じたこと、困ったことなどを率直に話せる雰囲気を作る。 ◎ 話し合いの時間を制限する。 ◎ 「スマホを持たない」「コミュニケーションアプリを消す」「ガラケーに戻す」など実現性の低い対策が出てきそうなグループには再考させる。
3	・ 各グループで討議した結果を発表し、討議した内容を共有する。 ・ 他クラスの討議結果を確認する。 ・ ワークシートに今後の自分の行動指針をまとめる。	◎ 各グループで討議した結果を発表者に発表させる。 ◎ 各グループで討議した結果をその場で可視化する工夫（教育用 SNS の利用、校内の Wiki サイトへの書き込み、校内の電子掲示板への記入、黒板への記入、記録用紙の掲示、記録用紙を書画カメラで拡大表示、スライドに入力して表示等、使用教室の環境に応じて適切な方法を用いる）を行い、その場で共有できるようにする。 ◎ ワークシートを回収し、適切なコメントを記入して返却する。 ◎ 依存傾向にある生徒に対しては個別指導を行う。

【結果】

ワークシートに書かれた感想の多くは、依存の問題があることに驚き、自分自身の使用方法を見直す切っ掛けになったというものであった。今後は実際に使用時間が減少したかどうかを検証する必要がある。

【参考サイト】

- ・ 総務省 情報通信政策研究所「高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査報告書」
http://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01iicp01_02000020.html
- ・ 「久里浜医療センター | インターネット依存自己評価スケール」
http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar_07.html
- ・ 大学生の LINE 利用実態調査
<https://www.fast-ask.com/report/report-undergraduate-line-20130620.html>
- ・ NAVER まとめ「インターネット中毒を克服するための7つの方法」
<http://matome.naver.jp/odai/2136271600883244201>
- ・ Edmodo
<https://www.edmodo.com/>
- ・ ednity <http://www.ednity.com/>

写真・図表等



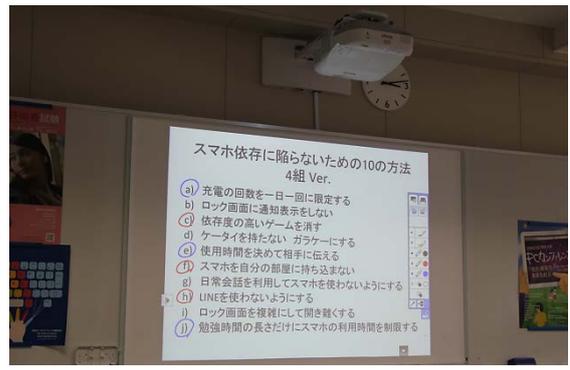
授業風景（検索）



中間モニター（書画カメラで撮影した新聞記事を提示）



授業風景（グループディスカッション）



電子黒板（グループディスカッションの結果を共有）

「社会と情報」ワークシート-1 [スマホ依存に陥らないために]

出席番号 _____ 氏名 _____

インターネット依存度テスト (IAT) の得点 27 点
 インターネット依存自己評価スケール (青少年用) K-スケールの得点 25 点

1. 裏面のコラムを読んで考えたこと、あるいはLINEを使っていて感じたことや考えたことを記入しましょう。

裏面のコラムが面白かった。LINEの強みは、相手と連絡が簡単にできること。また、LINEは無料で使える。そのため、友達と連絡が取りやすくなる。また、LINEは写真や動画を送ることができる。そのため、友達とコミュニケーションが取りやすくなる。また、LINEはグループチャットができる。そのため、友達とコミュニケーションが取りやすくなる。

2. 「LINE疲れ」あるいは「LINE依存」の原因は何だと思いますか。

- ・ 既読表示
- ・ 友達との会話
- ・ 暇つぶしでの利用
- ・ 返信が来ないことが不安になる

3. 「LINE疲れ」あるいは「LINE依存」に陥らないための具体的な対策を考えてみましょう。

- ・ 1日のスマホを扱う時間を決める
- ・ 友達と会話をする時は、スマホを置いておく
- ・ 返信が来ないことが不安にならないようにする
- ・ 暇つぶしでの利用を減らす

以下は、グループ討論、各グループの発表を聞き終えてから記入すること。

4. 「スマホ依存」に陥らないための具体的な方法をまとめてみましょう。

- ・ 親に知らせる
- ・ アプリを削除する
- ・ 充電を減らす
- ・ 通知をオフにする
- ・ 通知画面は通知表示をオフにする

5. 今回の授業で学んだこと、感想を書きなさい。

LINEは便利だけど、長時間スマホを扱うと目が痛くなる。また、LINEは友達と連絡が取りやすくなる。そのため、友達とコミュニケーションが取りやすくなる。また、LINEは写真や動画を送ることができる。そのため、友達とコミュニケーションが取りやすくなる。また、LINEはグループチャットができる。そのため、友達とコミュニケーションが取りやすくなる。

ワークシート例

「社会と情報」ワークシート-1 [スマホ依存に陥らないために]

出席番号 _____ 氏名 _____

インターネット依存度テスト (IAT) の得点 42 点
 インターネット依存自己評価スケール (青少年用) K-スケールの得点 36 点
 12.9.10

1. 裏面のコラムを読んで考えたこと、あるいはLINEを使っていて感じたことや考えたことを記入しましょう。

LINEの強みは、相手と連絡が簡単にできること。また、LINEは無料で使える。そのため、友達と連絡が取りやすくなる。また、LINEは写真や動画を送ることができる。そのため、友達とコミュニケーションが取りやすくなる。また、LINEはグループチャットができる。そのため、友達とコミュニケーションが取りやすくなる。

2. 「LINE疲れ」あるいは「LINE依存」の原因は何だと思いますか。

返信が来ないことが不安になる。相手との返信が少ない。

3. 「LINE疲れ」あるいは「LINE依存」に陥らないための具体的な対策を考えてみましょう。

- ・ LINEを削除する
- ・ 相手と会話をする時は、スマホを置いておく
- ・ LINEをオフにする
- ・ 通知をオフにする。画面を減らす。充電を減らす。

以下は、グループ討論、各グループの発表を聞き終えてから記入すること。

4. 「スマホ依存」に陥らないための具体的な方法をまとめてみましょう。

- ・ 親に知らせる
- ・ 使用時間を決める
- ・ 友達 (LINE) を削除させる (ネット上のコミュニケーションは減らす)
- ・ 充電を減らす
- ・ 通知画面は通知表示をオフにする

5. 今回の授業で学んだこと、感想を書きなさい。

勉強する時も音楽を聞いたりスマホを利用して勉強している。LINEは友達と連絡が取りやすくなる。そのため、友達とコミュニケーションが取りやすくなる。また、LINEは写真や動画を送ることができる。そのため、友達とコミュニケーションが取りやすくなる。また、LINEはグループチャットができる。そのため、友達とコミュニケーションが取りやすくなる。

ワークシート例