

〔小学校4～6年で使える指導資料②〕

題材名 「その習慣『ネット（ゲーム）依存』かも？」

指導のポイント

インターネットの急速な普及や、ゲーム機・スマートフォンを初めて所持する年齢が若年化していることなどにより、子どもたちがインターネットに触れる機会が増えている。便利さの一方で、インターネットの世界にのめり込み、常にインターネットに触れていなくてはならない「ネット（ゲーム）依存」が急増している。「ネット（ゲーム）依存」は、生活リズムの大幅な乱れからくる身体面の影響だけでなく、精神面、対人面、学業面などにも悪影響を及ぼす。そこで、自分自身のインターネットを使用する時間を振り返る活動を通じて、インターネットやゲームと上手につき合う態度を身に付けさせるとともに、「ネット（ゲーム）依存」が引き起こす様々な影響について正しく理解させたい。

指導例

〈ねらい〉

- ・自分自身のインターネットやゲームとの関わりを見直し、インターネットやゲームと正しく付き合う態度を身に付ける。
- ・インターネットやゲームの依存について理解する。

| | 学習活動 | 予想される児童の反応 | 留意点 |
|-----|---|--|---|
| 導入 | 1 三つの絵を見て感じたことを話し合う。 ・食事中 ・勉強時間 ・ベッド | ・食事中なのにケータイ？ ・勉強していない。 ・自分もしているかも。 | ・ついインターネットやゲームをしている状況を思い出させる。 (例) 病院の待合室 自転車で乗りながら |
| 展開 | 2 インターネットやゲームについて夢中になってしまったときの経験やインターネット使用時間について話し合う。 | ・「あとちょっと」というときになってやめられなかった。 ・親に注意されても続けた。 | ・「依存」のことばの意味を押さえさせる。 ・ゲームへの依存もインターネットと同様であることに触れる。 |
| | 3 インターネットやゲームに依存するとどんな問題が起こるのかを話し合う。 | ・寝不足になる。 ・イライラする。 ・成績が下がる。 ・集中できない。 ・人間関係がうまくいかない。 | ・付箋紙に自分の考えを書き出し、個々で出した意見を、グループで集めて分類する。 |
| まとめ | 4 グループで話し合ったことを発表し、インターネット依存に陥ったときの症状についてまとめる。 | ・インターネットやゲームを長く続けていたら自分もなりそうだな。 ・体だけでなく心の面でも影響があるんだ。 | ・「ネット（ゲーム）依存」によって失うものが多くあることを理解させる。 |
| | 5 インターネットやゲームに依存しないようにするためには、どうしたらよいか考える。 6 振り返りをする。 | ・インターネットやゲームをしていた時間を減らし、他のことをやってみようかな。 ・インターネットやゲームをやらない日を決めてみようかな。 ・インターネットやゲームを行うルールを家の人と話し合ってみようかな。 | ・インターネットやゲームをする時間を、他のことに費やすような生活を改善する態度を養いたい。 ・ルールを作ることも改善策の一つであることに気付かせる。 |

【ワークシート】



- 1 上の三つの絵を見て、感じたこと、気になったことはどんなことですか？

- 2 自分の意志でやめられない状態のことを『依存（いぞん）』といいます。
「ゲーム、いいところだからもうちょっとやりたい！」
「インターネットが気になって勉強が手につかない」
「メールのやり取りをされていて、ねるのがおそくなった」などの経験はありませんか？

自分の経験を書いてみましょう。

- 3 自分のインターネットやメール、ゲームをしている時間はどれくらいか、ふり返ってみよう。（例：1日で○時間くらい、1週間で○日間くらい…）

- 4 インターネット（ゲーム）に『依存（いぞん）』すると、どんな問題が起こるか考えてみましょう。

(1) 自分が思う問題を「ふせん紙」に書いてみましょう。

(2) 「ふせん紙」に書いたものをグループで集め、次の四つに仲間分けしてみましょう。

- | | |
|------------|-----------------|
| ・ 学習に関する問題 | ・ 健康に関する問題 |
| ・ 心に関する問題 | ・ 友達との関係についての問題 |

- 5 インターネットやゲームに『依存（いぞん）』しないようにするためには、どうしたらよいでしょうか。グループで話し合ってみましょう。

- 6 学んだことはどんなことですか。ふり返ってみましょう。

【参考資料】

インターネット、ゲーム機・スマホの依存（いぞん）度チェック

以下のあてはまるものにチェックしてみましょう。五つ以上チェックがあったら注意です。

<インターネット依存（いぞん）度チェック>

- 予定していたより長時間インターネットを利用してしまふ
- インターネットを利用していないときも、インターネットのことを考えてしまふ
- インターネットを利用していないとイライラする
- インターネットを利用する時間を少なくしようとしても、うまくいかない
- 長時間インターネットを利用していないと落ち着かない
- 落ち込んだり、不安やストレスを感じたりしたとき、気晴らしにインターネットを利用してしまふ
- インターネットの利用が原因で、家族や友人との関係が悪くなっている
- インターネットを利用している時間を、ごまかしたりウソをついたりしたことがある

<ゲーム機・スマホ依存（いぞん）度チェック>

- ゲーム機・スマホをいつも持っていないと、とても不安になってしまう
- いつでもどこでも、気がつくとタッチパネルをさわっている
- お店で Wi-Fi（ワイファイ）*が使えるかどうか、チェックしてしまふ
- さいふを忘れていても、ゲーム機・スマホだけを持っていることがある
- 朝、目ざめるとすぐにゲーム機・スマホを利用してしまふ
- ゲーム機・スマホの充電器（じゅうでんき）は、いつも持っている
- ゲーム機・スマホを使いながらねむることがある
- 着信していないのに、スマホが振動（しんどう）したように感じる
- 分からないことがあると、すぐにスマホで調べてしまふ

* Wi-Fi（ワイファイ）…自宅やお店のネットワークにつながり、ゲーム機やスマホ等でインターネットができる機能。

参考：「ネットいじめ」や「ケータイ問題」をどう教えるのか ―学校で使えるワークシート集―
国立大学法人 鳴門教育大学教職大学院 阪根健二研究室