

展開例：ネット・ゲームと上手く付き合えていますか？（50分）

【ねらい】

ネット・ゲーム等の長所や短所を、友達や家族と話し合い、ネット・ゲームの適切な使い方について自分の考えをもつことができる。

【学習シートの使い方】

・Q1～Q6は授業で、Q7のルール作りは家庭で実施する。生徒の実態に応じて時間配分をする。

例）学活（50分程度）または、短学活（10分程度）を数回組み合わせる。

※ ネットには、スマートフォンの使用やYouTube等の動画視聴も含む。

時 間	発問例と留意点
【Q1】 5分	<p>1 ネット・ゲームを使いたくなるときや、そのときの家族とのやりとりを想起する。</p> <p>発問例「ゲームやネットは、どんな時に使いたくなりますか。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆学習後のルールづくりの際の参考にするために、下記の点についても記入するよう助言し、意見をひろう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ネット・ゲームをする際、家の人によく言われることや、家の人に言いたいこと。 ・自分や家族の使い方 例）食事中に使っている リビングで使っている ◆スマホ等を所持していない生徒には「ゲーム等をしたかったことはないか」等を質問し配慮する。
【Q2】 10分	<p>2 自分のネット・ゲームの使用時間等の実態を振り返る。</p> <p>発問例「ネット・ゲームを1日のうち、「いつ」「どこで」「どれくらい」使っていますか。平日と休日の生活を振り返り、印をつけてみましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆1日の適切な利用時間はどのくらいだと思うか、はじめに質問しておく。 ◆ゲームとスマートフォン等（ゲームを除く場合）を色分けして書き込ませる（事前に記入させておいてもよい）。 ◆使用時間や使用場所に注目して意見を取り上げ、クラスで実態を共有する。 ◆自分の行動をコントロールすることを意識させるために、「ついやり過ぎてしまった経験がないか」を質問する。 ◆【参考①】を紹介し、自分のネット・ゲーム等の使用時間を香川県と比較し、振り返るよう助言する。
【Q3】 5分	<p>3 自分のネット・ゲームの依存度をチェックリストで把握する。</p> <p>発問例「みなさんのネット・ゲーム依存度をチェックしてみましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆チェックシートの項目で、「はい」が5項目以上ある場合は、依存症の可能性のあることを伝える。 ◆【参考②】で、ゲーム障害の定義を紹介する。 ◆ゲームを長時間使用することによる「脳への影響」とネット・ゲームの過剰使用による身体面と生活面の影響を説明する。 ◆「スマホ（ゲームは除く）等の利用時間と正答率の関係」のグラフから読み取れることを考えさせ、下記の2点をおさえる。 <ul style="list-style-type: none"> ・使用時間が1時間以上を越えると、正答率が大きく下がること。 ・自分の行動を上手くコントロールして、利用時間が1時間以内の人が、一番正答率が高いこと。
【Q4】 10分	<p>4 ネット・ゲームを長く使用してしまう原因を話し合う。</p> <p>発問例「なぜ、ゲームやネットを長い時間使用してしまうのでしょうか。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆生徒が自分の考えを記入できる時間を設定した後、全体で意見交流をして共有する。 ◆共有した意見について、実態に応じて下記の質問をしてから、【参考③】を説明する。 <ul style="list-style-type: none"> 例）「出てきた意見を、【参考③】のように、「ゲームの要因」「個人の要因」「環境の要因」に分けてみよう 「出てきた意見を3つの要因に分けてみよう 「出てきた意見を大きく分けると、いくつの要因に分けられるか」 ◆長い時間使用してしまうもう1つの要因として、脳に影響を与えるドーパミンの働きを補足説明する。

時 間 発問例と留意点

【Q5】 5 ネット・ゲームの長所と短所を明らかにし、新たな気づきを共有する。

10分

発問例「ネット・ゲームを使うことによる長所と短所、使わないことによる長所と短所を考えてみましょう。」

◆長所・短所の両面から考えさせる。意見が偏るようなら、下記（長所・短所）を参考にして紹介する。

長 所	短 所
<ul style="list-style-type: none"> ・創造力が増す可能性がある〔創造力をはかる Torrance Test の結果より〕 ・認知能力が上がる可能性がある〔ジュネーブ大学の研究で nature にも掲載〕 ・判断速度が上がる可能性がある 〔ロチェスター大学 Daphne Bavelier 博士の研究〕 ・学習アプリ等で、学習計画を立てたり、記憶力を向上させたりできる ・離れていても交流が可能で、情報がすぐに入手できる ・運動能力の差に関係なく楽しめる 	<ul style="list-style-type: none"> ・夜中等、ゲーム仲間から誘われると、断りにくいことがある ・ゲーム仲間から脅迫されたり、あおられたりしてトラブルになることがある ・ボイスチャットによる中傷等 ・顔を合わせての交流が減る ・過剰な課金

◆長所と短所を板書して、下記の留意点をおさえる。

- ・ネット・ゲームを使うことで便利で楽しいことがあるが、使いすぎると良くないことがあること。
- ・ネット・ゲームを使わないことで良くなることもあるが、不便で困ることがあること。
- ・「使わないこと」の長所が、「使うこと」の短所の解決につながること。
例) 生み出した時間を有効に使うことや自分の生活に見通しをもってコントロールすることで問題が解決すること

【Q6】 6 ネット・ゲームを適切に使用していく方法を話し合う。〔振り返り〕

10分

発問例「今まで学習したことを踏まえて、ネット・ゲームを適切に使用していく方法を考えましょう。」

◆【Q5】の留意点を踏まえることが有効であることを助言する。

◆1人→グループ→全体と段階的に考えを深められるように、実態に応じて下記のような文例を示す。

例)〔目的〕するために〔方法〕する

◆ルールは、制限をかけるものでなく、よりよい生活を（信頼関係を強める 自制心を育てる 達成感を味わう 自己有用感を高める等）築くためにあることを踏まえ、指導に生かす。その際、肯定的な表現になるように助言したり、実態に応じて、下記の文例を示したりする。

〔ルールの例〕

例) ○○するために、使う場所はリビングにする 例) ○○するためにフィルタリングを設定する
 例) ○○するために、使用は〇ギガ以内にする 例) ○○するために、外出時は持ち出さない
 例) ○○するために、食事の時間は使わない 例) ○○するために、ネット・ゲーム等内で他人を中傷しない

◆自分の課題が見付けにくい生徒には、香川県の中学生の実態を紹介し、ルール作りの視点を与える。

- ・【視力の低下】スマホ等を使用するにあたって、29.8%の生徒が視力の低下に不安を感じており、令和3年度の29.5%から増加している。
- ・【課金トラブル】オンラインゲームの課金をめぐるって、課金の額が高額になってしまい、保護者から注意を受けた、課金が原因で友達ともめごとになった等のトラブルが起きている。
(令和4年9.10月実施「スマートフォン等の利用に関する調査」より)

◆グループ間で、考えた意見を回覧し、友人からコメントをもらう時間を設定する。

〔家に持ち帰る前の留意点〕

- ◆自分が考えたことを記入し、家の人に自分の言葉で説明できるように伝える。
- ◆【参考④】を家の人と確認しながら、みんなで守れるルール等を決定し記入するよう伝える。
- ◆家の人と一緒に決めたルールが、守れなかったときのルールも決めておくように補足説明する。

【実施後の展開（例）】

- ・長期休業中に入るまでに、記入した学習シートを回収し、実態を把握しておく。
- ・長期休業前の三者懇談で、担任から保護者に『「Q7 我が家のルール」をつくろう。』を依頼する。
- ・確認後、学習シートを家に持ち帰り、長期休業中に活用する。
- ・長期休業後、学習シートをもとに、自分のルール等の達成度を振り返らせ、実態に応じて、友達と情報交換し、ルールの改善を図る。

〔指導助言者〕 三光病院 院長 海野 順 香川大学医学部 助教 鈴木 裕美