

ネット依存を考える（依存度チェック）

【ねらい】

スマホ・ネットに関する児童生徒の実態を把握できる

【ポイント】

- ① ネット依存とは
- ② 指導にあたって
- ③ 岡山県内の学校の実践例

【活動】

依存度チェックを活用した学級活動を考えよう



ネット依存って知っていますか？

ゲーム依存症
と何が違う
の？

ネット依存って
病気なの？

自分もSNSは
使っているけれど、
どうして依存する
ようになるのだろ
う？



スマホ・ネットの問題

① ネット依存

オンラインゲームやSNSに依存し、睡眠不足や学力低下、不登校などを引き起こす

② SNSトラブル

悪口や仲間外れ等のネット上でのいじめなど

③ ネット被害（加害）

個人情報流出、多額請求、性被害・・・



「ネット依存」で最も深刻なのがオンラインゲームにのめりこむもの



ゲーム症（障害）は「依存症」
WHOがICD-11によって
正式認定(2019)

「ネット依存」は正式な診断名としての認定はされていないが



ネットの過剰使用により、体や心の問題や、家族的、社会的問題が生じている



県内の児童生徒の実態

県内の小・中・高の児童生徒の
スマホの所持率はどのくらいでしょう？

	令和元年度	前年度
小学生	37.0%	30.1%
中学生	64.1%	58.9%
高校生	98.7%	98.4%

参考：令和元年度 スマートフォン等の利用に関する実態調査の結果について
(岡山県教育庁義務教育課 生徒指導推進室)



県内の児童生徒の実態

県内の小・中・高の児童生徒の「平日1日に平均3時間以上」スマホやゲーム機等を利用している割合ははどのくらいでしょう？

	令和元年度	前年度
小学生	21.2%	18.0%
中学生	28.6%	27.9%
高校生	41.0%	41.3%

参考：令和元年度 スマートフォン等の利用に関する実態調査の結果について
(岡山県教育庁義務教育課 生徒指導推進室)



岡山県の取組（学校と家庭）

- ネット上のいじめに関する**教職員研修**を全ての学校で実施
- 児童生徒への**情報モラル指導**や**保護者への啓発**を全ての学校で実施

岡山県いじめ問題対策基本方針（平成26年）「岡山県はいじめ問題対策の重点」から抜粋

「スマートフォン・ゲーム等の夜間使用制限」

- 保護者が午後9時以降はスマホを預かりましょう。
- ゲームも午後9時までとしましょう。

岡山県教育委員会（平成26年）

「OKAYAMAスマホサミット」（山陽新聞社主催、岡山県教委、岡山市教委共催）



[ネット依存防止マニュアル]
**スマホ・ネットとの上手なつきあい方を
考えよう！！**

- ネット依存の未然防止と早期対応に向けて
- 学校・家庭での活用と関係機関との連携
- 効果的な指導のために
- 実施形態・方法（例）
- 個別指導の在り方（例）
- 依存チェックシート「様式1」「様式2」 等



岡山県教育庁保健体育課 健康・安全班

[ネット依存防止
マニュアル]
スマホ・ネット
との上手なつき
あい方を考えよ
う！！
・ 依存チェック
シート

「様式1」スマホ・ネットとのつきあい方チェックシート

○これは、あなたのインターネットへの依存傾向（はなれられない状態）を確かめるものです。
○まず、あなたがだいたい何時頃に寝て、何時頃に起きるかを記入した後、次の①～⑧の項目で、あなたの気持ちに当てはまるものに「○」をつけてください。
○利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインでつながっているものすべてを含みます。

()年()組()番 名前()

【あなたは普段、何時頃に寝て、何時頃に起きますか】

・寝る時間は()時頃 ・起きる時間は()時頃

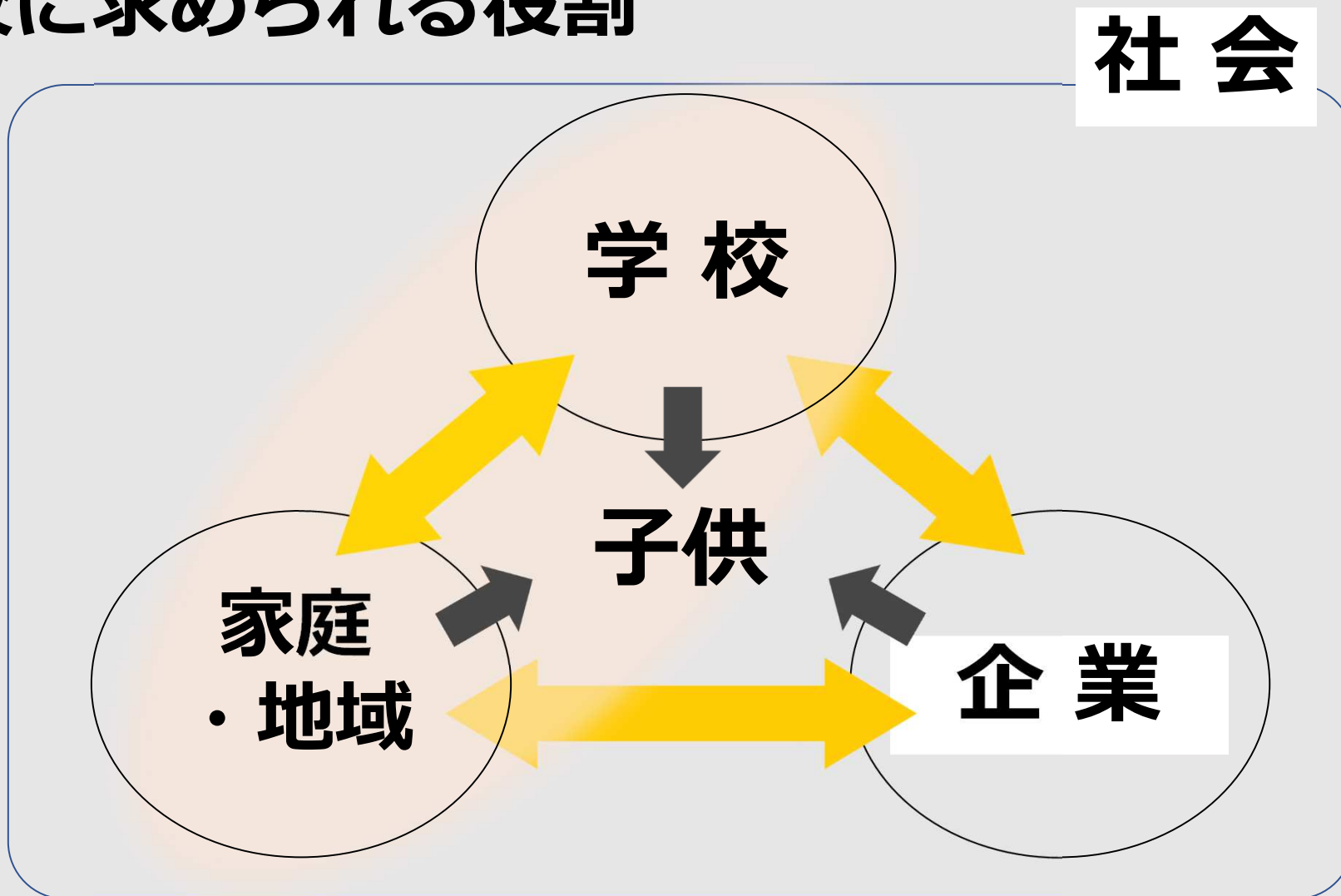
	項 目	「○」欄
①	インターネットに夢中 <small>むちゆう</small> になっていると感じていますか？	
②	満足感 <small>まんぞくかん</small> を得るために、インターネットを使う時間を長くしたいと感じていますか？	
③	インターネットの使用 <small>せいげん</small> を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとして失敗したことがたびたびありましたか？	
④	インターネットの使用時間を短くしたりやめようすると、落ち着かなかったり、不機嫌 <small>ふきげん</small> になったり、落ち込んだり、イライラしたりしますか？	
⑤	使い始めに思っていたよりも、長い時間、インターネットをつないだ状態でいますか？	
⑥	インターネットのために、大切な人間関係、学校のことや部活動のことを台無し <small>たいなし</small> にしたり、危うくするようなことがありましたか？	
⑦	インターネットへの熱中のしすぎ <small>かき</small> を隠すために、家族、先生やそのほかの人たちに嘘 <small>うそ</small> をついたことがありますか？	
⑧	自分にふりかかった問題から逃げるため、または絶望、不安、落ち込みといったいやな気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？	

あなたの「○」の数は

個



学校に求められる役割



学校と家庭の連携が特に重要



保護者啓発のヒント

- 保護者の気持ちにより添い、学校の方針や取り組んでいることを伝える
- 保護者同士の話し合い
- 親子の認識のずれを知らせ、親子で話すきっかけを作る



教師が持つべき知識

ネット上で起きていることに関する知識

法令の知識

問題への対処に関する知識

「教育の情報化に関する手引」 (文科省)



個人端末で疑似
SNSを体験

失敗をする場を
設定

校内研修で
授業内容を検討

情報モラルの参
観授業と保護者
会での話し合い



参観日にビデオ
教材で学習

保護者も一緒に
学ぶ機会に

スマホ・サミッ
トへの参加と
のぼりの作成

生徒会役員が小
学校でミニ授業



生徒が意識啓発
用の動画の作成

動画を見て、
意見交換

生徒自身が
考える授業

コミュニケーションに関
する授業で
情報モラル教育



学級活動の学習過程の例

依存度チェックによる問題の発見

生活改善の必要性の実感（原因の追究）

解決方法等の話し合い

解決方法や個人目標の意思決定

決めたことの実践と振り返り

