

【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

岡山県総合教育センター

Copyright 2020 © Okayama Prefectural Education Center

ネット依存とは

2

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・・・

Copyright 2020 © Okayama Prefectural Education Center

指導にあたって

4

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）

Copyright 2020 © Okayama Prefectural Education Center

指導にあたって

6

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）

Copyright 2020 © Okayama Prefectural Education Center

はじめに

1

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？

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？

ネット依存って病気なの？

Copyright 2020 © Okayama Prefectural Education Center

ネット依存とは

3

「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

Copyright 2020 © Okayama Prefectural Education Center

指導にあたって

5

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）

Copyright 2020 © Okayama Prefectural Education Center

指導にあたって

7

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！！

- ・ 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

岡山県教育委員会（平成30年）

Copyright 2020 © Okayama Prefectural Education Center

[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

○は「はい」、△は「どちらでもない」、×は「いいえ」で記入してください。
 ◎は「必ずしも必要ではないが、状況によっては必要」と判断した場合、△の項目で、あなたの
 回答状況に応じて「○」をつけてください。
 ○に印する欄は、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
 すべてを指します。

（ ）年（ ）月（ ）日 氏名（ ）

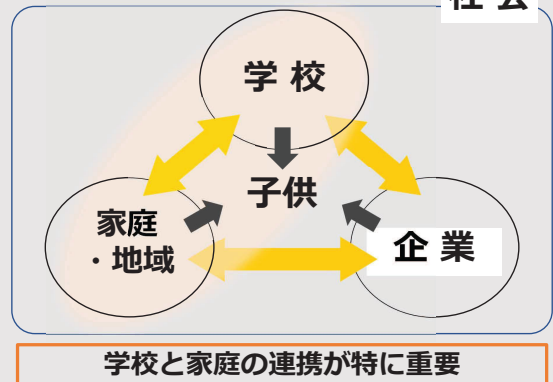
【あなたは学校、何時間程度で、何時間かかりますか】
 ・ 寝る時間は（ ）時間 ・ 起きる時間は（ ）時間

項目	「○」欄
① インターネットに夢中になっていると感じていますか？	
② 満足感を得るために、インターネットを使う時間を減らしたいと感じていますか？	
③ インターネットの使用を制限したり、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ありますか？	
④ インターネットの使用時間を短くしようとするとき、落ち込んだり、不機嫌になったり、落ち込んだり、イライラしたりしますか？	
⑤ 強い物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で状態ですますか？	
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 我慢しにしたり、気づくようなことがありますか？	
⑦ インターネットへの依存のしやすさを減らすために、先生やそのほかの人たちに話を聞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られる、または 親、不安、落ち込みといったいやな気持ちから逃げられるために、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

社会



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

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