

Q5 将来の自立に向けて、ネット・ゲームの使用について考えよう。

あなたの将来の目標は何ですか？

将来の目標(卒業後の進路または、在学中に頑張りたいことなど)

目標を達成するためにやるべきことは(小さな目標)?

☐

☐

☐



あなたのネット・ゲームの使用が、あなたの将来の夢の実現を阻害していませんか？
将来に向けて、スマホ等の使用を自分自身でコントロールできる力を育てよう。

**自律したネット・ゲームの使用をめざして、
ペアレンタルコントロールからセルフコントロールへ**

あなたの将来の目標の実現のために、
使用時間や優先順位などネット・ゲームなどの使用を見直してみよう。【()月()日決定】

あなたのルール

保護者から一言(家庭のルールの見直しなども含めて)

家庭のルールと
自分自身の
ルールが
守れましたか？

努力のあしあと

1週間ごとにルールを守れたか
振り返りましょう。

()月()日～()月()日 私の達成度は(A・B・C)である

第1週	第2週	第3週	第4週

1か月を振り返っての感想

確認

保護者

先生

ネット・ゲーム依存予防対策学習シート 高校生版

組 番 名前

ネット・ゲームと上手に付き合えていますか？

香川県の調査では、98.6%の高校生がスマホ等を利用していると回答しています。
このシートはネット・ゲームやスマホ等との上手な付き合い方を学校や家庭で学習するための
ものです。自分のネット・ゲームの使い方を振り返ったり、スマホ等の使用について、
家族と話し合ったりしましょう。

※ネット・ゲーム…インターネット及びコンピュータゲームのこと。本学習シートでは、スマートフォンなどの使用も含めます。

Q1 あなたの1日の生活をネット・ゲームの時間とともに振り返ってみよう。

どのようなネット・ゲームをしていますか。ただし、学習での使用を除く。

下の帯に睡眠、学校・勉強、食事・入浴、ネット・ゲームなど以外の余暇の時間、ネット・ゲームなどの使用時間を記入しよう。

(時) 6	9	12	15	18	21	0	3	6
平日								
(時) 6	9	12	15	18	21	0	3	6
休日								

私のネット・ゲームなどの平均使用時間は、平日は(ア) 時間、休日(イ) 時間である。

1日あたりの平均時間は約(ウ) 時間。 ←【計算式】ウ=(ア×5+イ×2)÷7

1年間にネット・ゲームなどに費やしている時間は、約(エ) 時間。 ←【計算式】エ=ウ×365

参考①へ

Q2 ネット・ゲームなどの使用にあたって悩みや心配事はありませんか？

ネット・ゲームなどの使用は、趣味や気分転換の時間として心身により影響がある反面、長時間使用することで引き起こされる悪い影響も指摘されています。

ネット・ゲームを「やめなきゃ」と思っても、つい続けてしまったことはありますか。

☐よくある ☐ときどきある ☐あまりない (← 当てはまるところに✓しよう)

【具体的に】どんなときにそうになりましたか。

ネット・ゲームと上手につきあうために、これからどんな工夫ができそうですか？

【自分で考えてみよう】

参考②へ

Q3 あなたのインターネットへの依存度は？

	1～8の質問について「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけましょう	はい	いいえ
1	あなたはインターネットに夢中になっていると感じますか？（例えば、前回にネットでしたことを考えたり、次回することを待ち望んでいたり）		
2	満足を得るために、ネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？		
3	ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？		
4	ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか？		
5	使いはじめに意図したよりも長い時間オンラインの状態ですいますか？		
6	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にしたり、危うくするようなことがありましたか？		
7	ネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありましたか？		
8	問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといった嫌な気持ちから逃げるために、ネットを使いますか？		

Young, K.「Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder」CyberPsychology & Behavior, 1998, 1(3), 237-244. 翻訳者:鳥取大学 尾崎米厚教授



チェック項目で**5項目以上「はい」があれば、ネットを使い過ぎています**。ネットやゲームをするという楽しみも行き過ぎると依存症になる可能性があります。使い方を見直しましょう。ゲームへの依存度については、「IGDS-J」というスクリーニングテストがあります。

■ ネット・ゲーム依存症とは

ネット・ゲームにのめり込むことにより、日常生活または社会生活に支障が生じている状態（香川県ネット・ゲーム依存症対策条例における定義）



依存症の5つの特徴

- 1 **誰にでも起こる** 依存症は、その人の置かれた状況などによって、誰でも発症する可能性があります。
- 2 **だんだん深まっていく** 脳の働きと深い病気です。だんだん長い時間・強い刺激でないと満足しにくくなり、使用時間が長くなります。
- 3 **考え方が変化する** 過剰使用を続けると物事を冷静に考え感情をコントロールする脳の機能も変化してしまいます。
- 4 **家族にも影響がでる** 家族が心配して、何とかしようと関わっても、本人とぶつかってしまい、家族の仲が悪くなることも多いです。
- 5 **一人では困ってしまう** 回復できる病気ですが、自分だけではどうしてよいかわからない場合が多いです。病院などの専門機関への相談や家族などの力を借りたりしながら治療にあたるのが大切です。

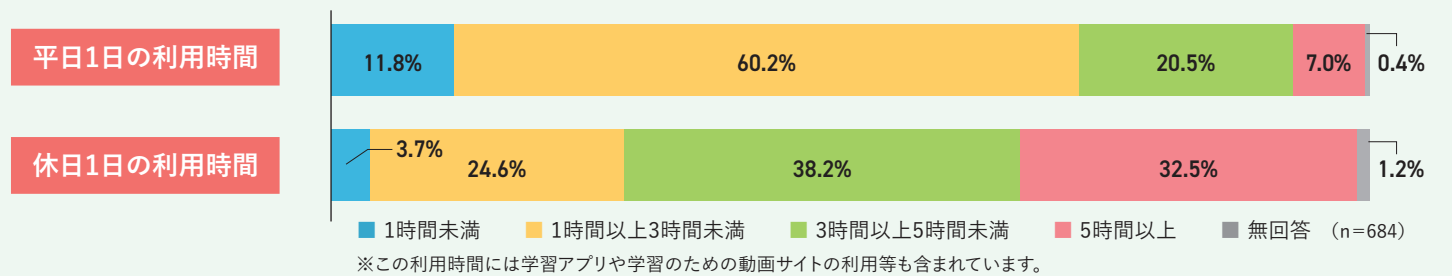
Q4 あなたの家庭で決めているネット・ゲームの使用についてのルールを書こう。

使用時間、使用場所、使用料金、書き込みなどについて

参考③へ

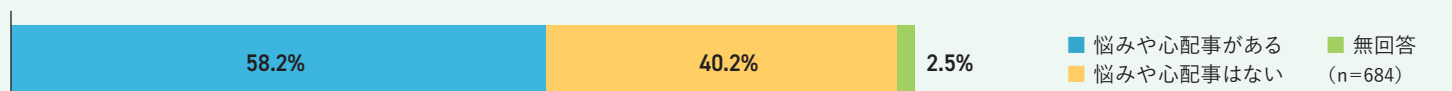
スマートフォン等の利用に関する調査（令和6年9・10月実施）高校生対象684人：香川県教育委員会調査

参考① スマホ等の1日あたりの利用時間（令和6年度）



▶ 平日は**3時間未満**の利用が**約7割**、休日は**5時間以上**の利用が**約3割**を占めています。

参考② スマホ等の利用にあたって悩みや心配事（令和6年度）



▶ 高校生の約6割が悩みや心配事があると回答しています。これは小・中学生より高い割合です

▶ 「**寝不足**」や「**視力の低下**」、「**勉強に集中できない**」、「**返事がないと不安**」などの悩みの割合が高いです。

ネット・ゲームの過剰使用が起す悪影響の例として、視力の低下や頭痛、めまいが生じるなどの「**身体への影響**」、ネット・ゲーム以外にやる気が出なくなったり、怒ることが増えたりするなどの「**心への影響**」、昼夜逆転や勉強時間が減るなどの「**生活への影響**」が指摘されています。



ネット・ゲームの過剰な使用以外でも、例えばオンラインゲームでの**多額な課金**やSNSでの**誹謗中傷**、**個人情報の流出**などのトラブルに発展する場合があります。安全に利用するために、**家庭で話し合いを持ち、ルールを決めたり、見直したり**しましょう。

課金によるトラブルについて

近年、オンラインゲームでの課金によるトラブルが全国的に増加しており、香川県内でも、未成年の課金に関する相談が毎年報告されています。

● 課金に関する保護者からの相談例

- ・保護者も子どもも、「無料」と思っており、気づかないまま利用した。
- ・子どもが保護者に内緒で、オンラインゲーム内のアイテムに課金している。



トラブルがあった場合は

消費者ホットライン、県消費生活センターや最寄りの県民センターなどの消費生活相談窓口にご相談ください。

消費者ホットライン 188（局番なし）
香川県消費生活センター 087-833-0999
香川県東讃県民センター 0879-42-1200
香川県小豆県民センター 0879-62-2269
香川県中讃県民センター 0877-62-9600
香川県西讃県民センター 0875-25-5135

参考③ 家庭での「ルールづくりのポイント」

- 保護者と子どもが一緒に考える
- 家族みんなで守ることができるルールを考える
- 過剰な使用による弊害（睡眠不足等）を防ぐ目的で、使用時間を話し合う
- 生活の中で、ネット・ゲームの優先順位を2番目以下にすることを目標として考える
- ルールをつくる以外に、保護者は、子どもと一緒に行動することができる楽しみ（心と体の健康のために体を動かしたり、食事を楽しんだりするなど）を見つける

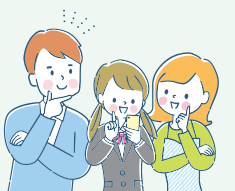
- 守れなかったときのルールも決めておく
- あんしんフィルター（ペアレンタルコントロール等）の設定をする など



総務省：フィルタリング（有害サイトアクセス制限サービス）をご存じですか？
（主要携帯電話事業者のフィルタリングサービス案内ページ）



文部科学省：情報モラル教育の充実等



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・ゲームなどの使用について振り返りを行い、ネット・ゲームなどの適切な使い方について家庭でのルール作りに役立てる。また、過剰な使用やトラブルに発展するような使用について考え、18歳の成年年齢を前に自分自身でネット・ゲームなどの使用をコントロールし、進路実現に向けた生活習慣や態度の育成につなげる。

【学習シートの使い方】

- ・ Q1～Q5は授業で実施し、保護者の所見の記入は、家庭でのルールの見直しを含めて、家庭で行う。
- ・ 生徒の実態に応じて時間配分をする。
- ・ 生徒の状況に応じて、発表や話し合いの場面を設定し、お互いの状況や考えなどを共有させる。
- ・ 参考①～③は、生徒の実態に応じて活用する。学習シートを2つ折りにして記入させた後、紹介する。

※ 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】 10 分	1 自分のネット・ゲームの時間とともに使用時間等の実態を振り返る。 発問例「今日はまず、みなさんの好きなことから聞かせてください。リラックスして話してもらえればと思います。普段、どのようなネット・ゲームをしていますか。それらを利用する時間は1日にどのくらいですか。学校や勉強時間と合わせて、平日と休日の平均的な一日の行動記録を作成してみましよう。」 ◆導入ではアイスブレイクを重視し、好きなゲームや動画など身近な話題から安心して発言できる雰囲気をつくる。その後、本題へとつなげるようにする。 ◆主にどのようなアプリやゲームを使用しているかについて、記入させてもよい。 高校生の9割以上がLINE やツイッター等のSNS、YouTube 等の動画サイトを利用している。 ◆本学習シートの「ネット・ゲーム」はスマホ等の利用も含めていることを確認する。 ◆学校や勉強等の時間やスマホ等の利用も含めたネット・ゲームの使用時間帯を書き込ませる。 ◆(㊦) (㊧) に平日、休日のネット・ゲームなどの使用時間を記入させ、(㊨) (㊩) についても、算出させる。 ◆自分の1年間のネット・ゲームなどの使用時間について、どのように感じているか記入させ、発表させる。 例えば、ネット・ゲームの使用時間を日数に変換させたり、1年間に占める割合を示したりして考えさせる。 ◆使用時間だけでなく、使用場所や使用時刻に着目して意見を取り上げ、クラスで実態を共有する。 ◆【参考①】「スマホ等の1日あたりの利用時間」を紹介する。

時 間	発問例と留意点
【Q2】 15分	2 ネット・ゲームの使用での心配事やトラブルについて考える。 発問例「ネットやゲームにはどのような良い点があると思いますか。また、『そろそろやめよう』と思いながらも続けてしまった経験はありませんか。そのようなことが起こるのはなぜでしょうか。ネットやゲームと上手につきあうために、自分にはどのような工夫ができそうか考えてみましょう。」 ◆ネット・ゲームなどの使用は、趣味や気分転換の時間として心身によい影響もある。一方で、長時間使用してしまう要因があることを説明する。（「学校現場におけるネット・ゲーム依存予防対策マニュアル」4・5ページ参照。） ①ネット・ゲーム要因（無料で気軽にいつでも遊べる/動画を見られる・どんどんアップデートされるので、飽きない・いろんな人とつながれて楽しい など） ②個人要因（もともと競争や勝負事が好き・一つのことに熱中しやすい性格である・流行に敏感である/流れに遅れたくない・常にだれかとつながっていたい・ネット・ゲーム以外に楽しめる趣味がない・活躍できる場が少ない/リアルな生活が楽しくない・リアルの生活で自分に自信が持てない など） ③環境要因（親や兄弟（姉妹）もよくネット・ゲームをしている・友達が同じゲームをしている/同じアプリにはまっている・家族で話をするのが少ない/家族仲があまりよくない・一人で過ごす時間が長い・家の周りに楽しく遊べる場所がない・自分のことを話せるような相手/場所がない など） 注）ゲームを過剰使用する生徒を見てみると、楽しいからやっている者ばかりではない。家庭内の虐待、いじめ被害、成績不振などの逆境を体験しているケースは多く、その時期の心の支えとして、ゲームが本人にとって生きるために必要不可欠なものとなっていることがある。このような現状を理解し、ゲームへの依存傾向がある生徒が傷ついたり、周囲から責められたりすることがないように配慮する。 ◆使用について、気になることや心配事などを自由に記入できる雰囲気づくりに配慮する。 ◆ネット・ゲームの過剰使用が引き起こす悪影響について、答えにくい場合は「身体への影響」「心への影響」「生活への影響」に分けて考えさせる。 ◆発生しうる悪影響の例（「学校現場におけるネット・ゲーム依存予防対策マニュアル」より） ・（身体への影響）視力低下 授業中の居眠り 頭痛やめまい、吐き気が生じる 筋力や体力の低下 体重の急激な増減 ・（心への影響）イライラする 何かに興味を抱くことや感動することが減った ネット・ゲーム以外の活動にやる気が出ない 実感や満足感があまりない ゆうつな気分になることが増えた ・（生活の影響）寝つきが悪い 朝起きられない 昼夜逆転する 勉強の成績が下がる 遅刻欠席が増える リアルで友人との関係を築くのが難しい リアルの友人と過ごす時間が減る
【Q3】 5分	3 自分のインターネットの使い方をチェックリストで把握する。 発問例「みなさんのネットの使い方を振り返ってみましょう。」 ◆チェック項目で、「はい」が5項目以上ある場合は、ネットを使い過ぎている可能性があることを伝える。 注）チェック項目はゲーム行動症であるか否かを診断するものではありません。 ◆香川県の調査では、高校生の98.6%がスマホを利用している。中学生版「ネット・ゲーム依存予防対策学習シート」で同様のチェックを行っているので、過去の依存度と比較させて、生徒自身の変化等を考えさせる。 ◆2ページ下段コメント「ネット・ゲーム依存症」、「ゲーム行動症」を紹介し、定義を紹介するとともに、過剰使用は自分でも気づかない間に使い方をコントロールできなくなる依存症の状態になる恐れがあり、身体面、生活面に支障が及ぶことを説明する。 ※ゲームへの依存度チェック項目（IGDS-J）は、令和3年3月「学校現場におけるネット・ゲーム依存予防対策マニュアル」（県教委）の15ページに掲載。 ◆2ページ下段の「依存症の5つの特徴」を紹介する。依存症は誰にでも発症する可能性があり、だんだんと強い刺激を求めるようになるので、深刻な状態になる前に専門機関への相談や周りの人のサポートを借りながら改善することが大切であることを説明する。

時 間	発問例と留意点
【Q4】 5分	4 家庭で決めているネット・ゲームの使用についてのルールを各自で確認する。 発問例「ネット・ゲームやスマホの使用について、家庭でのルールにはどんなことを決めていますか。」 ◆県教委の令和6年度の調査では、家庭でのルールがあると回答した高校生の割合が53.7%に対して、保護者からの回答では、90.4%がルールや取組があると回答している。普段、高校生が意識していないルールがある可能性に留意し、記入させる。 ◆使用時間、使用場所、利用料金、使用方法などの項目を伝え、家庭でのルールについて思い出させるように促す。【参考③】を参考にする。 ◆家庭でのルールが、どうして決められたかについて考えさせる。また、ルールが守られているかについても振り返りを行わせる。
【Q5】 10分 5分	5 将来の目標や進路について考える。 発問例「あなたの希望する将来の目標や卒業後の進路を書いてみよう。その目標を達成するために高校生の間に優先的にやることは何か考えよう。」 ◆将来の目標が決まっていない生徒には、部活動や勉強、資格取得などの近い将来の目標を考えさせる。 ◆目標の達成のために、やるべきことは「〇〇の教科の成績向上のため、毎日〇〇時間の学習時間を確保する」、「部活動で好成績を残すため、毎日、〇〇の練習をする」、「〇〇について研究し、〇〇に応募する」などより日常的に行える具体的な内容が望ましい。 ◆Q1で求めた1年間ネット・ゲーム等の使用時間を優先順位の高い目標達成のための時間に置き換えることで、より充実した高校生活が送れる可能性を示唆する。 ◎ 自律したネット・ゲームの使用を目指してルールを決める。 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〕 発問例「目標の実現のために、ネット・ゲームやスマホ等の使用について、あなたの自身のルールを決めよう。」 ◆自分自身の使用を振り返り、使用時間の短縮や使用場所などについて、適切な使用を考えせる。 ◆成年年齢を迎える高校生に対して、ネット・ゲームやスマホ等の利用に責任ある行動がとれるように自覚を促す。 ◆将来を見据えて、自分で日常生活の優先順位を決めて行動することの大切さを説明する。 〔ルールの例〕 例) 〇〇のために、寝室には持ち込まない 例) 〇〇のために、フィルタリングを設定する 例) 〇〇するために、使用は〇ギガ以内にする 例) 〇〇するために、〇時以降は使用しない 例) 〇〇するために、食事の時間は使わない ◆今までの使用状況を振り返り、保護者と家庭でのルールについて、見直しも含めた話し合いを促す。

【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『保護者からの一言（家庭のルールの見直しなども含めて）』の記入を依頼する。また、現在設定しているルールを確認し、必要があれば子どもの実態に合わせて見直すように声を掛ける。
- ・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



香川県教育委員会