

展開例：ネット・ゲームとの付き合い方を考えよう(45分)

【ねらい】

自分のネット・ゲームの使い方を振り返り、ネット・ゲームのより適切な使い方を友だちと話し合うことを通して、依存症にならないように、上手な使い方をする必要があることに気づき、お家の方と「我が家のルール」を作ろうとする意欲を高める。

【学習シートの使い方】

- ・〔ステップ1〕～〔ステップ4〕は授業で、〔ステップ5〕は、家庭で実施する。

※ 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	<p>1 自分のネット・ゲームの使用時間等の実態を記入し、使用状況を話し合う。</p> <p>発問例「ネット・ゲームを1日のうち、どれくらい使っていますか。」 「それは、長いと感じていますか？それとも短いと感じていますか？」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆はじめに、1日の適切な利用時間は、どのくらいだと思うかを質問しておく。 ◆ネット・ゲームの使用時間を、ゲーム（赤色）とゲームを除くネットの時間（青色）に分けて書き込ませる。（事前に記入させておいてもよい）。 ◆「学校がある日」、「学校が休みの日」が思い出にくい児童には、「昨日」や「先週の日曜日」等、日を指定して考えさせる。 ◆スマホ等を所持していない児童には、「使っていない場合は、0でいいんだよ」と声をかける。 ◆【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、振り返るように助言する。
【Q2】 5分	<p>2 自分のネット・ゲームの依存度をチェックリストで確認する。</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"> ◆チェックシートに記入させ、「はい」が多い程、依存症の心配が高まることを伝える。 ◆【参考②】で、ゲーム障害の定義を紹介する。 ◆実態に応じて、「脳への影響」等の資料を使って下記の内容を補足説明する。 <ul style="list-style-type: none"> ・使い過ぎると、脳の一部が小さくなる場合があること。 ・上手くしたい気持ちをコントロールして、1時間未満程度使用している人が、一番正答率が高いこと。 ・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。 ・身体面、生活面の影響が多くあること。
【Q3】 10分	<p>3 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してしまうのでしょうか。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆【参考③】を参考に、出てきた意見を、「ゲームの要因」「個人の要因」「環境の要因」の3つに分けて板書し整理する。 ◆実態に応じて、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				
<p>【Q4】 10分</p>	<p>4 ネット・ゲームのよい点と悪い点を見出し、共有する。</p> <div style="border: 1px solid #0070C0; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="color: #0070C0;">発問例「ネット・ゲームのよい点と悪い点を考えてみましょう。」</p> </div> <p>◆よい点・悪い点の両面から考えさせる。意見が偏るようなら下記（よい点・悪い点）を参考にして紹介する。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">よい点</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">悪い点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <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 より〕 ・認知能力が上がる可能性がある〔シ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 </td> <td style="vertical-align: top;"> <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 ・ボイスチャットで悪口を言われることがある ・顔を合わせての交流が減る ・課金し過ぎることがある </td> </tr> </tbody> </table>	よい点	悪い点	<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 より〕 ・認知能力が上がる可能性がある〔シ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 ・ボイスチャットで悪口を言われることがある ・顔を合わせての交流が減る ・課金し過ぎることがある
よい点	悪い点				
<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 より〕 ・認知能力が上がる可能性がある〔シ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 ・ボイスチャットで悪口を言われることがある ・顔を合わせての交流が減る ・課金し過ぎることがある 				
<p>【Q5】 10分</p>	<p>5 ネット・ゲームを適切に使用方法を考え、学習を振り返る。</p> <div style="border: 1px solid #0070C0; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="color: #0070C0;">発問例「これからネット・ゲームとどんな付き合い方をすればよいでしょう。」</p> </div> <p>◆適切に使用していく方法を考えるためには、【Q4】の気づきを反映するのが有効であることを助言する。</p> <p>◆ルールは、制限をかける否定的なものではなく、よりよい生活を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。</p> <div style="border: 1px solid #0070C0; padding: 2px; margin: 5px 0;"> <p>例)〔 目的 〕するために〔 方法 〕する</p> </div> <p>例)自分を律する力を育てるために、時間を決めて使います。</p> <p>例)ズルをしてしまわないために、使う場所はリビングに決めておきます。</p> <p>例)危ない目に合わないために、フィルタリングを設定します。</p> <p>例)自制心を育てるために、使用は〇ギガ以内にします。</p> <p>例)依存にならないために、家族と外出時はゲームをやりません。</p> <p>例)けじめをつけるために、食事の時間は使いません。</p> <p>◆自分の課題が見付けにくい児童には、香川県の児童の実態を紹介し、ルール作りの視点を与える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・【視力の低下】スマホ等を使用するにあたって、26.7%の児童が視力の低下に不安を感じており、令和3年度の26.2%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ってトラブルになったとことがある」と回答した児童の割合は、中学生や高校生と比べて、小学生が一番多くなっている。トラブルの内容には課金額が高額になり保護者に注意を受けたというもの、課金が原因で友だちともめごとになったというもの等がある。 (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) <p>〔家に持ち帰る前の留意点〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆自分が考えたことを、家の人に自分の言葉で説明するように伝える。 ◆【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に伝える。 ◆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。 				

【実践後の展開（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。
- ・長期休業前の懇談会で、担任から保護者へ「ご家庭で『ステップ5 我が家のルールづくり』に親子でチャレンジしてみてください。」と依頼する。
- ・長期休業中に活用し、「がんばりのあしあと」を記録させる。
- ・長期休業後、学習シートをもとに、自分のルール等の守り具合を振り返らせる。実態に応じて、友だちと情報交換し、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