



Q.5 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、スマホなど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？



確認

保護者

先生

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。

1か月を振り返っての感想

()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

ネット・ゲームと上手く付き合えていますか？

香川県の調査では、99.2%の高校生がスマホ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、スマホなどの使用について、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。

Q.1 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、前日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)		
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みますか？		
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、ネット依存に気をつけましょう。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。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)

ゲーム症とは

世界保健機関(WHO)が認定した国際疾病(2019)

診断基準(要約)

- ▶ ゲームに関する行動がコントロールできなくなる
- ★ ゲーム優先の生活となり、それ以外の楽しみや日常生活に使う時間が減る
- 明らかな問題が起きているにもかかわらずゲームを続ける
- 社会生活などで著しい障害を引き起こしている
- ▶ 上記4項目が12ヶ月以上続いている(重症である場合には、それより短くとも診断可能)

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 脳の動きと深い病気です。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分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。

Q.2 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①へ

Q.3 あなたの1日の生活を振り返ってみよう。

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。



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】 $ウ = (ア \times 5 + イ \times 2) \div 7$

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】 $エ = ウ \times 365$

あなたのネット・ゲームなどの使用状況を振り返って感想を書こう。

← 参考②へ

Q.4 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良い影響がある反面、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。

過剰なネット・ゲームなどの使用による悪い影響やあなたが感じたり、経験したりした悩みや心配事を書いてみましょう。

悪い影響や悩み、心配事を解消するための方法としてどのようなことが考えられますか？

← 参考③へ

参考① 家庭での「ルールづくりのポイント」



- 保護者と子どもと一緒に考える
- 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、子どもと一緒にい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



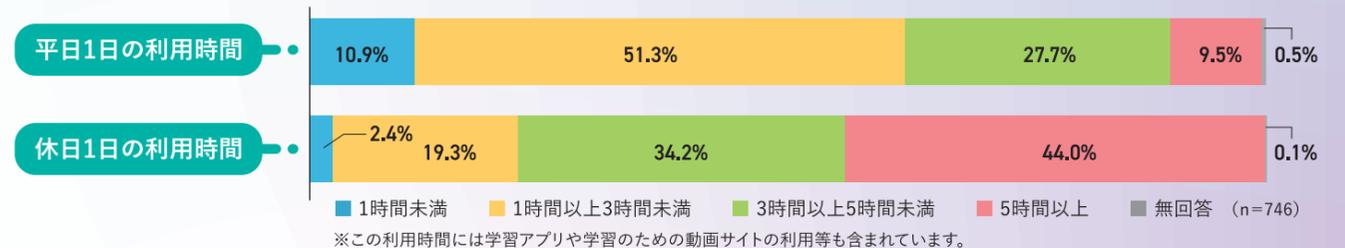
総務省:フィルタリング(有害サイトアクセス制限サービス)をご存じですか?
(主要携帯電話事業者のフィルタリングサービス案内ページ)



文部科学省:情報モラル教育の充実等

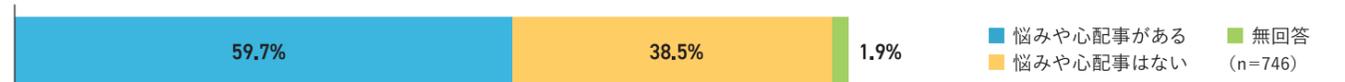
スマートフォン等の利用に関する調査 (令和4年9・10月実施) 高校生対象752人:香川県教育委員会調査

参考② スマホ等の1日あたりの利用時間(令和4年度)



▶ 平日は1時間以上3時間未満の利用が約半数。休日は44%が5時間以上利用しています。

参考③ スマホ等の利用にあたって悩みや心配事(令和4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

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】 5分	<p>1 自分のインターネットへの依存度をチェックリストで把握する。</p> <p>発問例「みなさんのネットへの依存度をチェックしてみましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆チェック項目で、「はい」が5項目以上ある場合は、ネット依存症の可能性のあることを伝える。 ◆香川県の調査では、高校生の99.2%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。 ◆1 ページ中段コメント「ネット・ゲーム依存症」、「ゲーム症」を紹介し、ネット・ゲームの過剰使用は、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、社会生活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ページに掲載している。 ◆1 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。
【Q2】 5分	<p>2 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。</p> <p>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。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆県教委の令和4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51.7%に対して、保護者からの回答では、90.3%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。 ◆利用時間、利用場所、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。 ◆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。

時 間	発問例と留意点
<p>【Q3】</p> <p>10分</p>	<p>2 自分のネット・ゲーム等の使用時間等の実態を振り返る。</p> <p>発問例「平日と休日の生活を振り返り、あなたの平均的な1日の行動記録を作成しましょう。学校や勉強時間の他、ネット・ゲームやスマホ等の使用時間も書き込みましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆本学習シートの「ネット・ゲーム」はスマホ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。 ◆(㊸) (㊹) に平日、休日のネット・ゲームなどの使用時間を記入させ、(㊺) (㊻) 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。 ◆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。 ◆【参考①】「スマホ等の1日あたりの利用時間」を紹介する。
<p>【Q4】</p> <p>15分</p>	<p>3 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。</p> <p>発問例「ネット・ゲームの使用は便利だったり、趣味として楽しむことができる反面、ネット・ゲームやスマホに起因する悪い影響も指摘されています。どのようなことが考えられますか。また、あなたが感じたり経験した悩みや心配事を書いてみましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆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） <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>発問例「あなたの考えたネット・ゲームやスマホの悪い影響や心配事などを解消するためにできることを考えましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆県教委の令和4年度の調査では、心配事の回答として、「視力の低下」が31%と高い割合であった。 ネット・ゲームなどの使用に際して、定期的な休憩や明るい部屋での使用を心がけるようなアドバイスを行う。文部科学省作成「児童生徒の健康に留意してICTを活用するためのガイドブック（令和4年3月改訂版）」参照 ◆長時間や深夜までの利用が生活リズムを崩し、様々な影響を及ぼすことを理解させ、適切な時間や時刻を考えさせる。 ◆「生活面の影響」には「多額の課金」で、お小遣いの範囲内での計画的な課金を越えて、多額の支払いや保護者のクレジットカード無断利用などにより、トラブルとなる場合もあることを説明する。（参考②） 課金によるトラブルへの対応については、「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」25、26ページを参照してください。 ◆トラブルがあった場合は一人で抱え込まず、保護者や学校、消費生活センター等に早めに相談することが大切である。 ◆スマホなどに起因するその他のトラブル SNS等の誹謗中傷 個人情報流出 不適切動画の投稿 なりすまし 闇バイトなど 著作権の侵害などについても紹介し注意喚起をする。

時 間	発問例と留意点					
	<p>◆悪影響の意見が強くなり、考えが偏る場合は下記を参考に紹介する。</p> <table border="1" data-bbox="261 219 1481 544"> <thead> <tr> <th data-bbox="261 219 1059 271">メリット</th> <th data-bbox="1059 219 1481 271">デメリット</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="261 271 1059 544"> <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〔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 data-bbox="1059 271 1481 544"> <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 </td> </tr> </tbody> </table>		メリット	デメリット	<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〔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 ボイスチャットによる中傷等 顔を合わせての交流が減る 過剰な課金
メリット	デメリット					
<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〔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 ボイスチャットによる中傷等 顔を合わせての交流が減る 過剰な課金 					
<p>【Q5】 10分</p>	<p>5 将来の目標や進路について考える。</p> <p>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。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆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。 ◆Q2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。 					
<p>5分</p>	<p>◎ 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。</p> <p>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〕</p> <p>発問例「目標の実現のために、ネット・ゲームやスマホの使用について、あなたの自身のルールを決めよう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆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、適切な使用を考えさせる。 ◆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。 <p>〔ルールの例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> ◆今までの使用状況を振り返り、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。
- ・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