

活動主題 「ネットやスマホに依存しない自分になる」

活動の価値

GIGAスクール構想の進展に伴い、一人一台端末をもち、タブレットを使った学習が日常化するなど、子どもたちにとってインターネット環境のある社会はより身近なものとなった。実際に内閣府の「青少年のインターネット利用環境実態調査」（令和3年度）をみると、中学生のインターネット利用率は98.2%、平日1日あたりの利用時間は4時間19分、利用内容は、動画を見る（91.3%）、検索する（82.3%）、ゲームをする（81.1%）、勉強をする（64.5%）となっている。また、インターネット端末として、スマートフォン（以下スマホ）、タブレット、PC、ゲーム機が主なものとしてあげられている。このように、現代の中学生にとって、インターネットが利用できるスマホやタブレット等はSNSやゲーム、動画などをいつでもどこでも手軽に楽しめるため、なくてはならないツールになっている。一方で、利用時間や使用頻度が多くなることで、インターネットやゲームへの依存症が問題になってきている。実際に日本でも、インターネット依存症により入院するまで重症化している例も少なくない。

本活動は、ネットやスマホに依存しない生活を追究していく活動である。この活動を通して子どもは、ネットやスマホの長所や短所、問題点を理解することができる。また、日常生活同様にネットやスマホを扱う上でも節度を守って節制に心掛けることの大切さがわかり、自分にとって望ましい生活習慣を考え、送ろうとする実践意欲をもつことができる。ネットやスマホの操作に慣れ、友達とやりとりをしたり、ゲームをしたり、動画を視聴したりすることが多くなるこの期に、ネットやスマホに依存しない自分の生活について考え、望ましい生活習慣を身につけることをめざす本活動は、これから、子どもたちが心身ともに健康な生活を送っていくためにも大変意義深い活動である。

子どもの実態

本学級の子ども（〇名）は、1年生の時に情報モラル教育として情報機器を使ったよりよいコミュニケーションのあり方について学習をしてきた。その中で、情報機器を使ったコミュニケーションの特徴や問題点について理解し、SNSのかきこみ等で、読み手のことを考えて使用することの大切さを学び、実践意欲や態度を高めてきている。本年度子どもたちにとったスマホやタブレットについてのアンケートでは、ネットやスマホで悪口を書き込んだことがあると答えた子どもは〇人、逆に書き込まれたことのあると答えた子どもは〇人であった。一方で、利用時間については、平日1日平均2時間から3時間が〇人、3時間から4時間が〇人、4時間以上が〇人であった。また、利用内容については、SNSが〇%、オンラインゲームが〇%、動画視聴が〇%であった。ネットやスマホのせいで睡眠不足を感じたことがある子どもは〇人、勉強に集中できないことがあると答えた子どもは〇人いた。

以上のことから、人とのやりとりに関することについては相手のことを考えながら使うことができているが、利用時間や目的については課題がある。ネットやスマホを長く使うことが依存につながることや依存の影響について正しく理解し、実生活に活かしていくようにしていくことが必要である。

活動の援助観

そこで本活動では、ネットやスマホの使い方に課題意識をもち、自分の依存度を自覚し、依存についての原因や問題点を理解することができるようにするとともに、これからの改善点を意思決定し、ネットやスマホに依存しないための実践意欲をもつことができるようにすることをねらいとする。そのために、次のような援助を行う。

- ・自分のネットやスマホの使い方に課題意識をもつことができるように、間接資料「独りを慎む」を活用する。
- ・自分の依存度を自覚することができるように、生活をグラフに表す活動を設定する。その後、ネットやスマホを使うときには違いを尊重することが大切なことを理解できるように間接資料「落語が教えてくれること」を活用する。さらに、自分の課題を見つめ、課題を改善することができるように、今後の目標を設定し、試行実践を行う場を設定する。
- ・ネットやスマホに依存しないための実践意欲を持つことができるように間接資料「便利なスマホ使い方次第で」を活用する。

○ 子どもの学習目標

ネットやスマホを使いすぎない生活を送ることができる。

○ 教師の援助目標

ネットやスマホの使い方に課題意識をもち、自分の依存度を自覚し、依存についての原因や問題点を理解することができるようにするとともに、これからの改善点を意思決定し、ネットやスマホに依存しないための実践意欲をもつことができるようにする。

活動計画（5時間＋α）

次	時	学習活動・内容	子どもの問いと思考	援助のねらい・内容・方法
一	1 ①	1 間接資料「独りを慎む」を通して、節度・節制を心掛ける自分を見つめて課題を設定する。 道徳科A-(2) ・自分にブレーキをかける	一人でもだらだらしがない自分になるにはどんな心が大切なのかな。	<p>ネットやスマホの使い方に課題意識をもつことができるようにする。</p> <p>・ネットやスマホの使い方に課題意識をもつことができるように、間接資料「独りを慎む」を活用する。</p>
		学習課題 自分を慎める自分になろう	「もうすこし」に負けない心が必要だ。	
二	1 ③ +	2 ネットやスマホの依存について考え、個人の目標を設定し、実行する。 (1) 依存という視点で自分のネットやスマホの活用状況を見つめる。 学(2)-エ ・一日の利用時間、時間帯 ・内容（SNS、動画等） (2) 間接資料「落語が教えてくれること」を通して、違いを尊重し合うことについて考える。 ・違いを認め合う 道徳科B-(9) (3) ネットやスマホへの依存について知り、依存しない生活についての目標を設定する。 学(2)-エ ・時間を有効に使うために、1日2時間しか使わない －試行実践－ ・自己決定したことの実践と振り返り	ネットやスマホに依存しない自分になるにはどんなことに気をつけたらいいのかな。	<p>自分の依存度を自覚し、依存についての原因や問題点を理解し、自分の課題を改善しようことができるようにする。</p> <p>・自分の依存度を自覚することができるように、生活をグラフに表す活動を設定する。</p> <p>・ネットやスマホを使うときには違いを尊重することが大切なことを理解できるように、間接資料「落語が教えてくれること」を活用する。</p> <p>・自分の課題を改善しようことができるように、今後の目標を設定し、試行実践を行う場を設定する。</p>
			自分で考えたことを意識して生活し、守ることができたぞ。	
三	1 ①	3 間接資料「便利なスマホ使い方次第で」を通して、ネットやスマホに依存しない自分であるために必要なことを考える。 道徳科A-(2) ・強い意志をもって使う ・すぐに返信しなくていいような、お互いを認め合える関係をつくる	これからも依存しない自分であるために大切な心は何だろう。	<p>ネットやスマホに依存しないための実践意欲をもつことができるようにする。</p> <p>・ネットやスマホに依存しないための実践意欲をもつことができるように、間接資料「便利なスマホ 使い方次第で」を活用する。</p>

本時（3／3）

本時 公開授業 1 第2学年〇組教室 第二次の1時(3/3)

本時のねらい

ネットやスマホの依存について理解することで、ネットやスマホの自分にとっての長所や短所を明らかにし、自分事としてこれからの実践につなげていくことができるようにする。

学習活動・内容	援助のねらい・内容・方法	形態	配時
<p>1 ネットやスマホの利用状況を振り返り、めあてを設定する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・SNSや動画視聴、ゲームに使っている ・平均すると〇時間くらい ・やめられないときがある →依存傾向にあるかも <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ネット依存にならないために自分にできることを考えよう </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 本時の学習に意欲をもつことができるようにする。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習に意欲をもつことができるように、これまでの学習をスライドで提示し、振り返る場を設定する。 	一斉	5
<p>2 ネットやスマホの依存について知る。</p> <p>(1) 依存の具体を知り、原因を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲーム依存・・・役割がある。終わりが無い →やめられない ・ネット依存・・・「すぐに返信しないと」「取り残されないように」と思う →つながっていないと落ち着かない <p>(2) 動画を視聴し、ネットやスマホの依存の影響を共有する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・昼夜が逆転する ・対面での人間関係が希薄になる <p>3 マッピングワークを行い、よりよい使用方法を話し合う。</p> <p>(1) SNSやゲーム、動画視聴のメリット、デメリットについてマッピングワークを行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> マッピングワーク <ul style="list-style-type: none"> ・SNS、ゲーム、動画のメリット、デメリットと思うものをそれぞれ5つ選ぶ ・相対的に関連するものをつなげる ・班で共有する </div> <ul style="list-style-type: none"> ・メリットとデメリットの中身が似ていて反対のことがある ・使えば便利、使いすぎるといけない <p>(2) よりよい使用方法を話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・時間を決める ・終了時刻を決める 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> ネットやスマホの依存について理解することで、ネットやスマホの自分にとっての長所や短所を明らかにすることができるようにする。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ネットやスマホの依存について理解することができるように、依存の具体やその原因を考える場を設定する。 ・依存の影響を理解することができるように、ゲーム依存に関する動画を視聴する場を設定する。その後、全体で共有する場を設定する。 ・ネットやスマホの自分にとっての長所や短所を明らかにすることができるように、ロイロノートを使ってマッピングワークを行い、選んだり、結び付けたりした理由を考え、伝える場を設定する。 ・今後のよりよい使い方について共有することができるように、よりよい使用方法について話し合う場を設定する。 	個 / 小集団 / 学級集団	35
<p>4 本時学習を振り返り、自分が取り組むことを決める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・10時以降はやらない ・1日2時間までとする ・家に帰って自分が取り組むことを親と一緒に決める。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 自分事としてこれからの実践につなげていくことができるようにする。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・本時学習を、自分事として試行実践につなげることができるように適切に使用していく方法について共有する場を設定する。 	学級集団 / 個	5

本活動にかかわる価値内容について

本活動は、ネットやスマホの使い方に課題意識をもち、自分の依存度を自覚し、依存についての原因や問題点を理解することができるようにするとともに、これからの改善点を自己決定し、ネットやスマホに依存しないための実践意欲をもつことができるようにすることをねらいとする。そこで、本活動に関わる道徳科の内容項目としてA－(2)、B－(9)を設定する。また、学級活動の内容として(2)－エを設定する。第一次では、A－(2)を設定し、日常生活の中で、安きに流されることなく節度を守り、節制を心がけて生活する自分を見つめ、課題意識をもつことができるようにする。第二次では、まず、学級活動(2)－エを設定し、自分のネットやスマホの使い方についての問題を自覚したり、確認したりすることができるようにする。次に、道徳科B－(9)を設定し、ネットやスマホを使うときには他人との違いを尊重することが大切であることを理解することができるようにする。さらに、学級活動(2)－エを設定し、自分の依存しないための解決方法を意思決定し、実践していくことができるようにする。第三次では、道徳科A－(2)を設定し、ネットやスマホに依存しないで生活していこうとする実践意欲をもつことができるようにする。

本時内容項目の分析

内容項目：(2)－エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

節度ある生活を送るなど現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害等から身を守り安全に行動すること。

学級活動は、「問題の発見・確認」「解決方法等の話し合い」「解決方法の決定」「決めたことの実践」「振り返り」といった学習過程を踏む。その中でも、学級活動「(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び安全」の内容は、学級での話し合いを生かして自己の課題の解決を意思決定して実践する活動である。つまり、日常の生活の中から問題を取り上げ、問題の状況を把握し、原因や解決に向けた具体的な方法を話し合い、自分としての解決方法を意思決定し、粘り強く実践していくといった一連の流れの中で学習が進んでいく。「(2)－エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成」は、心身の機能や発達、心の健康についての理解を深め、生涯にわたって積極的に健康の保持増進を目指し、安全に生活することができるようにすることをねらう内容項目である。「節度」とは、度を超さないで、適度であることである。「節度ある生活を送る」とは、何事もやり過ぎたり手を抜きすぎたりしないで適度に行っていくような生活のことである。「現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進する」とは、今だけでなく、これからの将来も見据えた心身の健康の維持及び向上のことである。

ネットやスマホは、実用的なことのみでなく趣味や娯楽なことにも使える。このことから、大人だけでなく、子どもたちにとっても日常生活をより便利に、より豊かにするものとして欠かせないものとなってきている。一方でネットやスマホが持つ特性から、なかなかやめられなくなったり、つながっていないと不安になったりするような依存についての問題がある。この問題は、現在及び生涯にわたって心身の健康の保持増進を害する問題であることから学級活動(2)－エ で扱う。

子どもの実態と本時のねらい・手だて

これまでに子どもは、間接資料「独りを慎む」を使って日常の節度ある生活のための大切な心について学び、自分を慎める自分になろうという課題を設定した。そして、自分のネットやスマホへの依存度を自覚するために、自分の一日の生活を振り返る活動を行ってきた。さらに、相手の立場を尊重することの大切さを間接資料「落語が教えてくれること」を使って学んできた。

そこで本時は、ネットやスマホの依存について理解するとともに、ネットやスマホの自分にとっての長所や短所を明らかにすることができるようにし、自分事としてこれからの実践につなげていくことができるようにすることをねらいとする。そのために、次のような手だてを行う。

- ・本時の学習に意欲をもつことができるように、これまでの学習をスライドで提示し、振り返る場を設定する。
- ・ネットやスマホの依存について理解することができるように依存の具体やその原因を考える場を設定する。その後、依存の影響を理解することができるようにゲーム依存に関する動画を視聴し、全体で共有する場を設定する。そして、ネットやスマホの自分にとっての長所や短所を明らかにすることができるようにマッピングワークを行い選んだり結び付けたりした理由を考える場を設定する。
- ・本時学習を、自分事として試行実践につなげることができるように、適切に使用していく方法について話し合う場を設定する。