

子育て世代（中高生）対象プログラム展開例(45～60分)

「ケータイ・スマホを与えるとき」～子どもを守るために～
☆プログラムのねらい

携帯電話やスマートフォンの光と影や、安全・安心な利用のために親が果たすべき役割について知り、子どもを守るための家庭のルールを考える。

時間	進め方	準備物等
導入 10分	<p>アイスブレイク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 4人程度のグループをつくり、自己紹介をする。 ・ 「ネット」とから連想する9つの言葉を、グループで話し合っ3×3のマス目に1つずつ書き、順に発表してどのグループが先にビンゴするかを競う。 <p>＜ルールとマナーを確認する＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 積極的に参加しましょう。 ● 一人一人の考えや思いを尊重しましょう。 	<p>アイスブレイク集</p> <p>A4～A3 の用紙 3×3のマス</p>
展開 30～ 45分	<p>ワーク1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 エピソードを読んで感じたことを各自書く。(困っていること、不安など) 2 グループで共有し、今日の学習で解決したい各自の課題を明確にする。 <p>ワーク2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ネット社会の光の部分と影の部分について、自分なりの考えを書く。 2 グループごとに、互いの考えを出し合い、全体でも確認する。 <p>※ 影の部分だけではなく、光の部分についても意識させ、単に「持たせない」ことで子どもを守るのではなく、安全に、有効に活用させるためにどうすればよいかを考えることができるようにする。(補助資料①参照)</p> <p>まめ知識 ネット依存</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ワークシートと補助資料①及び②をもとに、「ネット依存」について説明し、時間的余裕があれば、補助資料①の表で参加者自身の依存度を確認する。 <p>※ 長時間のネット利用のため、「より強い快楽や刺激の追究(ゲーム依存)」や「外される・認めてもらえないのではという不安の解消(つながり依存)」が、睡眠、食事、入浴などの「生理的欲求」の欲求レベルを超えていることを補足する。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2 補助資料③を活用しながら、本県の児童生徒のSNS利用実態を確認する。 <p>※ 小学生からSNSを利用しており、国の実態と格差がないことを確認する。</p> <p>※ インターネット接続できる機器も多様化しており、「与えない」ことだけでは解決できないことに気付かせる。</p> <p>重要 青少年インターネット環境整備法に、保護者の義務や責務が規定されています。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 法に定められた保護者の義務と責務について、確認する。 2 ルール設定やフィルタリング設定が十分でないことを確認する。 <p>ワーク3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 補助資料③及び実効性のあるルールにするためにを参考にしながら、子どもを守るために必要な我が家のルール(案)を考える。 2 子どもとの話し合い場面で、自信をもって各ルールの必要性を説明できるように、子どもからの質問や意見を想定し、回答を整理するよう助言する。 <p>※ 友達からの影響も大きい。友達のことならよく話すということもある。日頃から、何でも相談できる雰囲気をつくっておくとともに、どんな友達がいるか、把握しておくことを助言する。</p> <p>※ 参考になるルールがあれば、全体に紹介する。</p>	<p>補助資料①</p> <p>※参考「親子のためのネット社会の歩き方(保護者用)」 一般社団法人日本教育情報化振興会編</p> <p>補助資料②</p> <p>補助資料③</p> <p>補助資料③</p>
まとめ 5分	<p>ふりかえり</p> <p>プログラムを通して考えたことを各自書かせ、感想などを発表させる。</p> <p>※ ファシリテーターからのアドバイスをすることは、意見の押し付けにならないように留意する。</p> <p>＜ルールとマナーを確認する＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講座で知り得た個人情報は外へ持ち出さないようにしましょう。 	

※ 時間は必要に応じて調整してください。

ワーク2 ネット社会の「光と影」例

光の部分

いつでも連絡できる(電話・メール・SNS)
知らない言葉の検索, 天気予報, 道案内,
振込・残高照会, 買い物, 記録写真・動画
チケットの予約・購入, スケジュール管理
映画・音楽・ゲームを楽しめる, レシピ
最新の災害情報, 安否確認, メモ代わり

影の部分

情報受信の際に・・・犯罪や薬物に誘う内容, 著しく残酷な内容等, 違法・有害情報との接触, ウイルス感染
情報発信の際に・・・自他の個人情報の流布, いじめ・中傷, 肖像権侵害等の不法・不適切行為及び悪意のある人物との接触
歩きスマホ, ながらスマホ(運転しながら)
被害者・加害者になる, ネット依存

まめ知識 ネット依存（総務省情報通信政策研究所による調査について）

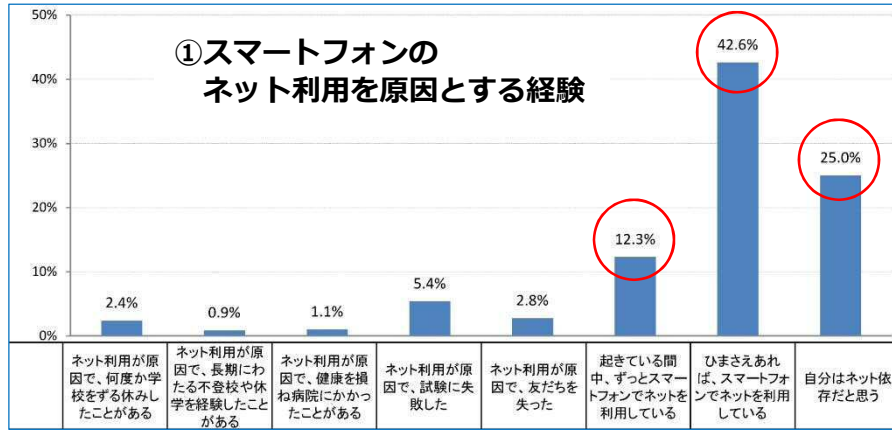
インターネット依存とは、1990年代半ばにアメリカで提唱された概念。インターネットの普及に伴い、ネットゲームやチャットにのめり込む人たちが社会問題化したことを受け、1998年にピッツバーグ大学の心理学者キンバリー・ヤング博士が『インターネット中毒』という著作を刊行した。当該著作及び関連論文において、ヤング博士は、強迫性ギャンブル依存症の診断基準を参考に、8項目、20項目の2種類のインターネット依存尺度を作成している。

他方、インターネット依存については、アメリカ精神医学会が定義する「精神疾患の診断・統計マニュアル」（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5, DSM-5）や WHO の「疾病及び関連保健問題の国際統計分類第 10 版」（International Classification of Diseases-10 , ICD-10）にも疾病として定義されていないなど、世界的な診断基準が確立されていない。

このため、本調査研究では、世界的に最も幅広く用いられ、学術的な研究例も多いヤング博士の提唱した 20 項目のインターネット依存尺度を参考に調整を行ったものを試行的に用いており、判定についても博士の手法に従って、「全くない（1点）」「まれにある（2点）」「ときどきある（3点）」「よくある（4点）」「いつもある（5点）」として、「70点以上（ネット依存傾向 高）」「40-69点（ネット依存傾向 中）」「20-39点（ネット依存傾向 低）」という形で3区分に分類して判定を行っている。

1. 気がつくとも、思っていたより長い時間ネットをしていることがある
2. ネットを長く利用していたために、家庭での役割や家事（炊事、掃除、洗濯など）をおろそかにすることがある
3. 家族や友だちと過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがある
4. ネットで新しく知り合いを作ることがある
5. 周りの人から、ネットを利用する時間や回数について文句を言われたことがある
6. ネットをしている時間が長くて、学校の成績が下がっている
7. ネットが原因で、勉強の能率に悪影響が出ることがある
8. 他にやらなければならないことがあっても、まず先にソーシャルメディア（LINE、Facebookなど）やメールをチェックすることがある
9. 人にネットで何をしているのか聞かれたとき、いいわけをしたり、隠そうとしたりすることがある
10. 日々の生活の問題から気をそらすために、ネットで時間を過ごすことがある
11. 気がつけば、また次のネット利用を楽しみにしていることがある
12. ネットのない生活は、退屈で、むなしく、わびしいだろうと不安に思うことがある
13. ネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、言い返したりすることがある
14. 夜遅くまでネットをすることが原因で、睡眠時間が短くなっている
15. ネットをしていないときでも、ネットのことを考えてぼんやりしたり、ネットをしているところを空想したりすることがある
16. ネットをしているとき「あと数分だけ」と自分で言い訳していることがある
17. ネットをする時間や頻度を減らそうとしても、できないことがある
18. ネットをしている時間や回数を、人に隠そうとすることがある
19. 誰かと外出するより、ネットを利用することを選ぶことがある
20. ネットをしている時は何ともないが、ネットをしていない時はイライラしたり、憂鬱な気持ちになったりする

(注) 「ネット依存」が精神的病理に該当するか否かについては様々な議論があり、ヤング基準で依存傾向「高」に分類された者について、必ずしも医学的な治療が必要な者であるとは限らない。

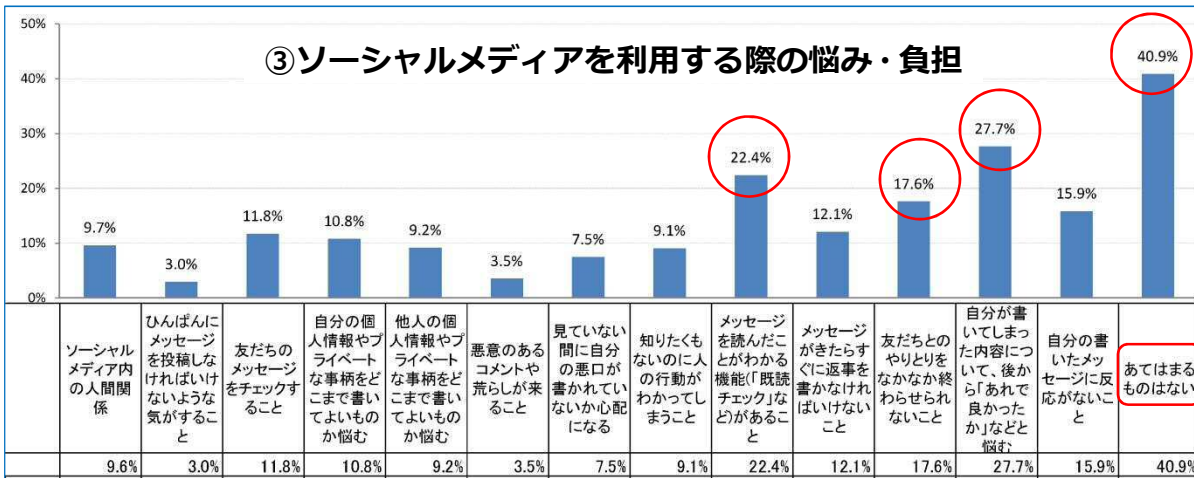
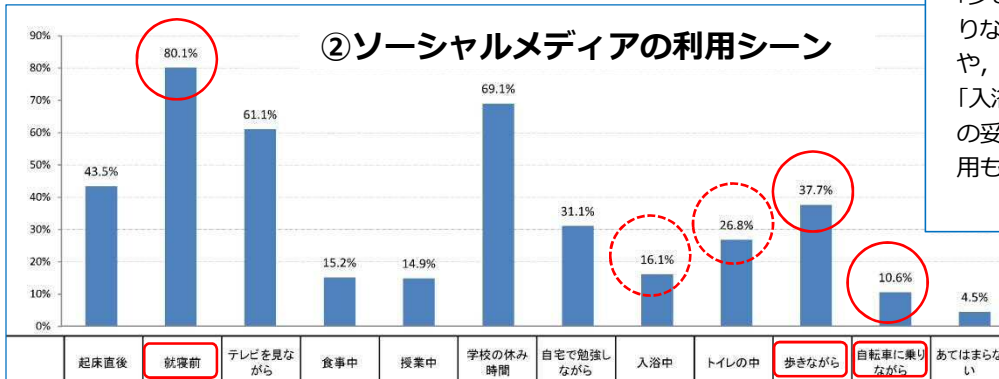


① スマートフォン利用者の約半数は、「ひまさえあればネットを利用」。

また、4人に1人は「自分はネット依存だと思う」との自覚を持っている。

② 就寝前のメディア使用は、画面から発するブルーライトの強い光は、メラトニン分泌を抑え、スムーズな入眠の妨げになる。

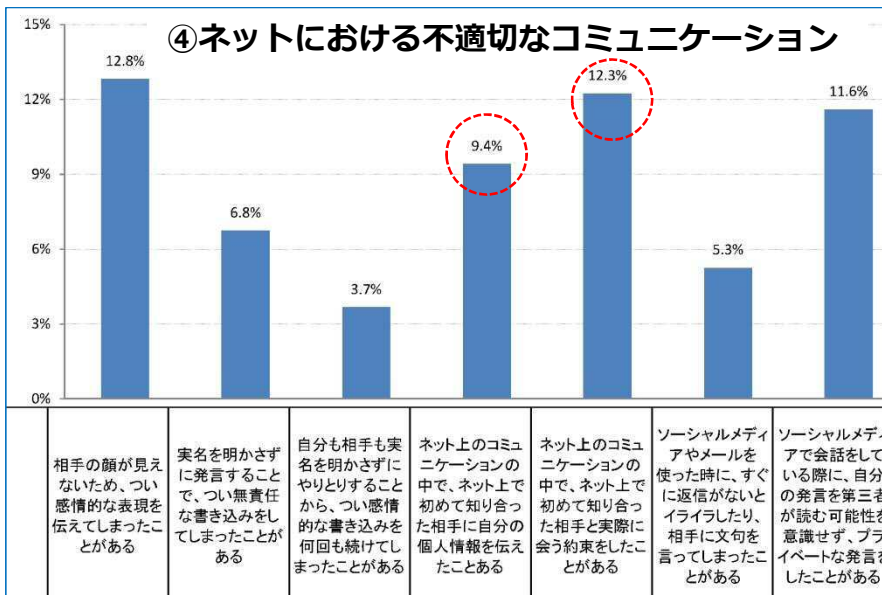
「歩きながら」「自転車に乗りながら」等の危険な利用や、「トイレの中」「食事中」「入浴中」等、マナーや場所の妥当性に問題がある利用も多い。



③ 「あてはまるものがない」が40.9%で最も多い。約6割は「悩み・負担を感じている」といえる。

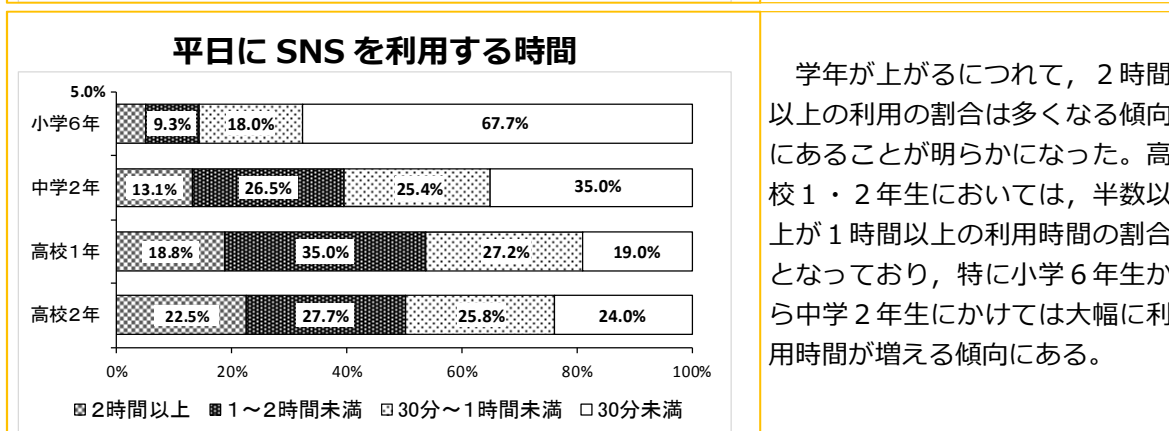
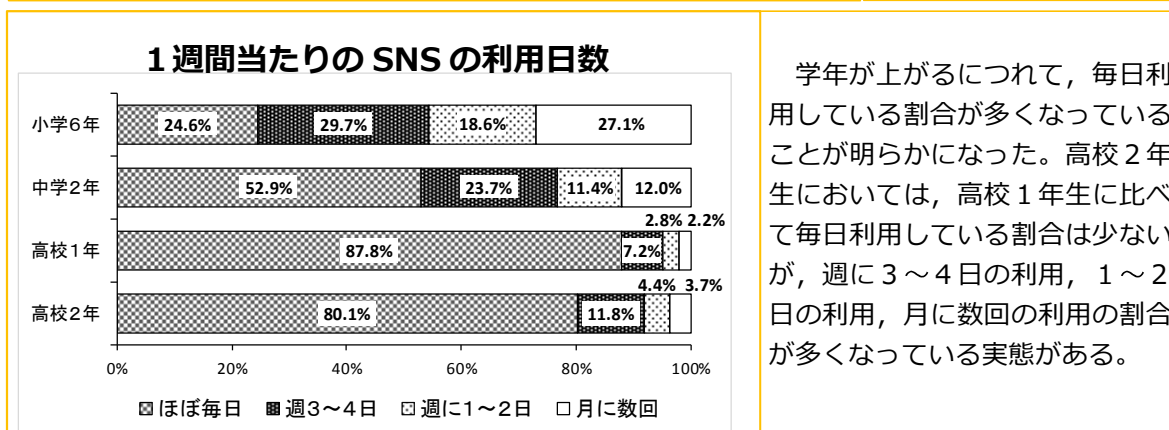
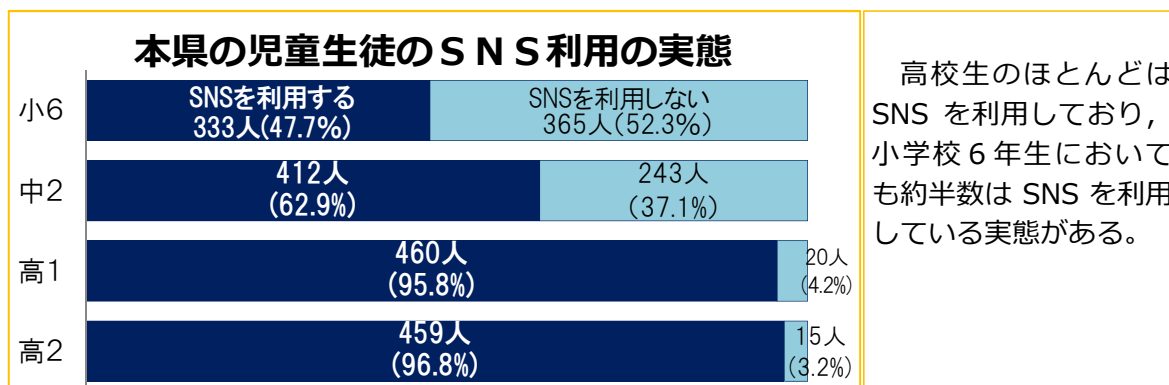
④ 「相手の顔が見えない」とや「匿名性」によって、「感情的な書き込みや表現」になりがちであるという傾向が見て取れる。

「ネットで初めて知合った相手との接触」は利用者の約1割が経験している。



「学校生活・インターネット利用・友達関係に関する調査」

鹿児島県総合教育センター教育相談課 平成 27 年 6～12 月調査



<参考 調査概要>

調査人数	小学6年生698人, 中学2年生655人, 高校1年生480人, 高校2年生474人の計2,307人
調査方法	<ol style="list-style-type: none"> 1 小学校は12学級以上, 中学校は6学級以上を基準に, 各教育事務所管轄ごとに各1校, 鹿児島市教育委員会管轄から2校を抽出して実施。 2 高等学校は, 鹿児島市内から2校, それ以外から1校を当課で抽出し, 普通科高校3校, 専門高校4校の7校で実施。 3 マークシート形式による質問紙調査法で実施。

ワーク 3 ネットトラブルから子どもを守る「我が家のルール」例

- 夜 時を過ぎたら, インターネットは使わない,
- 名前, 顔写真, 電話番号, 住所などの個人情報や, 他人の悪口などを書き込まない。
- 知らない人からのメールや, メッセージには返信しない。
- ネットで知り合った人と, 実際に会わない。
- セキュリティロックの解除方法を, 親と共有する。
- 心配な事があるときは, すぐに大人に相談する。
- ルールを破ったら, 一定期間ケータイ・スマホは, 親の預かりとする。