

研究課題	メディアの節度ある利用の仕方について自己管理できる生徒の育成
副題	～全校生徒を対象とした、特別活動・道徳の時間の取組を通して～
キーワード	情報モラル 依存 自己管理 健康被害 スマートフォン
学校/団体名	公立岡崎市立福岡中学校研究推進部
所在地	〒444-0825 愛知県岡崎市福岡町字井杭3番地
ホームページ	https://cms.oklab.ed.jp/jh/fukuoka/

1. 研究の背景

近年、保健室に頭痛や体調不良、寝不足を訴えて来室する生徒が多いように感じる。「ゲームの切りがつかなくて朝までやっていた」「動画を見ていて、止められなかった」「友達とのSNSで朝まで止められなかった」などの理由を話す生徒の姿から、オンラインゲームや動画の視聴、SNSを介した友達とのコミュニケーションに夢中になり、帰宅後から夜遅くまでメディア（スマートフォン等の携帯型情報端末やタブレット型情報端末、ネットワークに接続されたパソコンやゲーム機）を利用しているのではないかと考えられる。メディアへの依存度が高く、時間を省みず利用し、自己コントロールできない生徒が増えていると感じる。

本校は、令和3年度から「メディアの利用状況の把握と健康への影響」について専門家を招聘するなどして、毎年講演会を開催してきた。生徒や保護者に健康被害への危機感を持たせることができ、一定の成果を得ることができた。しかし、これまでの取組は単発的になりがちで、実際は、現在どの程度の生徒が依存傾向にあるのか、実態はつかめてい状況だった。

2. 研究の目的

夜遅くまで情報端末を手放せずにいる本校の生徒の実態を見たとき、生徒にはメディアの利用の仕方について自己管理できる力が必要であり、安全にメディアと付き合っていく方法について正しく学ぶ必要があると考えた。そこで、本研究では、「メディアの節度ある利用の仕方について自己管理できる生徒の育成」と研究主題を設定し、主に特別活動の時間に位置付けて実践を進めることにした。

3. 研究の経過

(1) 昨年度までの経過

- R3年度 ・学校保健委員会 演題「メディア利用と健康」・生徒アンケート発表
(藤田医科大学 客員教授 磯村 毅 氏)
- R4年度 ・学校保健委員会 演題「メディア利用と睡眠」・生徒アンケート発表
(あいち健康の森健康科学センター健康開発部健康教育課 稲吉 理恵 氏)
- R5年度 ・学校保健委員会 演題「スマホとの適切な関わり方」・生徒アンケート発表
(浜松学院大学学長 今井 昌彦 氏)

(2) 今年度(R6年度)の研究の手だて

A: 生徒の実態と課題を詳細に把握するためのアンケートの実施と分析

(生徒のメディアの利用状況、健康状態、生活の状況について、全校生徒を対象に調査する。)

- ①実態を捉えるために、生徒に対して3つの調査「メディアの利用の仕方についてのアンケ

- ート」「健康状態についてのアンケート」「自分の生活についてのアンケート」を実施する。
- ②課題を明らかにするために、クロス集計による分析を行う。データ分析の専門家に依頼し、各項目の相関関係を明らかにすることで、その解決方法の糸口を探る。

B:メディアの利用に関する特別活動等の時間の活用

(メディアの依存が私たちの身体に及ぼす影響について学びの場を設定する。)

- ①動画教材を利用し、ネットの世界に没頭していく主人公を客観的に見ながら、自分の生活とSNSの使い方について見直すことをねらいとする。
- ②保健委員会主催の生徒集会を実施する。「画像投稿」について取り上げた生徒集会を実施し、授業で学んだ知識が日常生活の中で汎化されるようにする。
- ③夏と秋に学校保健委員会を実施する。専門家を招聘し、最新の情報と科学的な視点から、メディア依存が私たちに与える悪い影響について、多様な学習形態で学ぶ機会をもつ。

C:学びの振り返りと、日常的な自己チェックの実施

(授業や講演会後は必ず学びの振り返りを行い、記録に残していく。また、依存傾向を視覚化できる指標を明らかにし、自己チェックすることで、日常的に自己管理できるようにする。)

- ①授業の終末や講演会後に振り返りを行う。記録を蓄積することで学びの足跡を残していくのと同時に、生徒の変容や新たな課題を捉える手段とする。
- ②依存に対するチェックリストを作成し、毎朝実施しているオンライン健康観察に、メディア利用の自己チェック項目を加え、自己管理を日常的にできるようにする。

(3) 本年度の取組

- 6月 ・授業「スマホとどう付き合うのか」 ・保健委員会(生徒集会)
- 7月 ・学校保健委員会 講演会①「スマホやSNSとの付き合い方を考える」
(浜松学院大学学長 今井 昌彦 氏)
・職員研修(課題図書)「スマホ脳(アンデシュ・ハンセン)」
- 8月 ・職員研修 講師招聘「携帯型情報端末が子供たちに及ぼす悪影響、その他」
(浜松学院大学学長 今井 昌彦 氏)
・調査フォーム制作 実態を知るための3つの調査
「メディア利用時間等の実態調査」「生徒の健康状態」「学校生活の様子」
- 11月 ・学校保健委員会 講演会②「情報モラル、情報の信憑性を確かめる」
(浜松学院大学学長 今井 昌彦 氏)
・調査データ結果の分析(課題を明らかにするためのクロス集計による分析)
(至学館大学教授 笹竹 英穂 氏)
- 12月 ・健康管理フォーム等制作(日常的に自己チェックするためのリスト作成)
- 1月 ・研究のまとめ(研究論文執筆) 資料印刷等

4. 抽出生徒

○抽出生徒A 2年生

遅刻が多い生徒Aは、1日の大半、タブレットを利用している。作曲、ゲームや絵を描いていると時間を忘れ、明け方3時まで起きていることがある。家族に見つからないように布団の

中でタブレットを使用したりして、寝る間も惜しんでタブレットを利用している。自分の使い方を客観的に捉え、タブレットと上手に付き合うための利用の仕方について考えを深め、問題意識を持てるようになる姿を期待したい。

○抽出生徒B 3年生

生徒Bは、「眠い、昨日全然眠れなかった」と保健室に来室する回数の多い生徒である。自分専用のスマホを所持し、平日は、動画の視聴や画像の投稿など平均7時間利用し、1日の利用時間は19時間が最高記録だと言う。暇になるとなんとなく触れてしまい、自分の利用の仕方に危機感を感じ、いけないとわかっているにもかかわらず、やめられない様子である。依存症という正しい知識を身に付け、自己管理できる力を身につけさせたい。

5 研究の主な実践と考察

(1) 手だてA-① 実践「実態を知るための3つの調査」

「メディアの利用の仕方についてのアンケート」は、R4年度、R5年度にも実施してきた。本年度は、さらに詳細な実態を知るために、「健康状態について」「自分の生活について」の聞き取りも含め、全48項目に及ぶアンケート調査を1学期に実施した。

「平日帰宅後のメディア利用時間」について、3時間以上利用している生徒は、R4年度41.3%、R5年度38.0%、R6年度46.9%で、変動はあるものの、増加傾向にあることが分かった。特に、4～5時間以上メディアを利用している生徒が目立って年々増加していた。しかし、2時間以内と利用を控えている生徒も、前年度に比べて増えていることがわかった。特に「寝る直前までメディアを利用していますか」という問いに対しては、R4年度93.9%、R5年度92%、R6年度74.1%だった。寝る前に利用を控えている生徒が大きく増えていることがわかり、数年にわたって継続的に実践を進めてきた取組の成果が表れていることがアンケート結果から分かった。

(2) 手だてA-② 実践「課題を明らかにするためのクロス集計による分析」

これまでのアンケートでは、「学年が上がるにつれて、メディアを長時間利用する生徒が増え、体調不良や寝不足を引き起こしている」という本校の実態がわかった。

今年度は、メディアの利用の仕方と、健康状態や生活の乱れとの関係を詳細に明らかにするために、至学館大学の笹竹英穂教授にクロス集計による「カイ二乗検定及び残差分析」の手法で分析を依頼した。また、生徒の依存状態を数値化するために、Internet Addiction Test (インターネット依存度テスト、開発者Kimberly Young 翻訳者久里浜医療センターTIAR) を利用し、生徒の依存度を「問題なし(平均的な利用)」「問題あり(生活に影響がある)」「重症(生活に重大な問題を与えている)」の3段階に分類した。

【R6年度分析の一部】

・「メディアの利用時間」と「身体のだるさや疲れやすさ」についてクロス表を作成し、カイ二乗分析を行った結果、明らかに有意な関連が認められた。メディアを1時間以内利用する者は、身体のだるさや疲れやすさを感じる傾向が「ない」と回答した者が有意に多く、6時間以上利用する者は、身体のだるさや疲れやすさを感じる傾向が「よくある」と回答した者が有意に多かった。【資料1】

・「長時間利用と寝不足の関係」については、利用時間が「3～6時間程度」である者は、朝すっきり目覚めると回答した者が有意に少なかった。また、依存度が重い生徒の方が、朝すっきり目覚めない傾向にあり、統計的に有意な関連があることが認められた。

その他にも、依存度が『重症』の生徒は「朝すっきり目覚めないため、欠席や遅刻が多く、授業に集中できず、イライラする傾向にある」ことや、「身体のだるさや疲れやすさを感じており、成績も悪くてやる気わからない」ことが示された。メディアの利用時間やメディアへの依存度が、生徒の健康や生活に大きな影響を及ぼしているこ

カイ2乗検定

	値	自由度	漸近有意確率 (両側)
Pearson のカイ2乗	27.226 ^a	9	.001
尤度比	26.339	9	.002
線型と線型による連関	21.877	1	<.001
有効なケースの数	432		

a. 2セル (12.5%) は期待度数が5未満です。最小期待度数は3.91です。

質問2と質問8のクロス表

【資料1】分析結果の一部

質問2		度数	質問8				合計
			よくある	たまにある	あまりない	ない	
1時間以内	度数	3	8	9	6	26	
	調整済み残差	-.9	.1	-.2	1.2		
1時間～3時間程度	度数	23	57	83	37	200	
	調整済み残差	-3.5	-.7	2.1	1.9		
3時間～6時間程度	度数	38	52	56	19	165	
	調整済み残差	1.9	.5	-.8	-1.6		
6時間以上	度数	16	13	9	3	41	
	調整済み残差	3.6	.2	-2.0	-1.5		
合計	度数	80	130	157	65	432	

とがわかった。生徒は、「メディアへの依存が及ぼす身体や生活への影響」について知識としてはあるものの、自分が依存症である自覚はなく、どこか他人事として客観的に漠然と捉えていると推測できる。こうした実態から、自覚を促し自己管理できるようにチェックリストを作成する必要があると強く感じた。

(3) 手だてB-① 実践「スマホと、どう付き合うのか」特別活動の授業を実施

特別活動の時間を利用して、文部科学省「情報化社会の新たな問題を抱えるための教材～身近にひそむネットの使い過ぎ～」の動画教材を視聴し、依存について考えるきっかけとした。この動画の主人公は、スマートフォンが手放せなくなり、日常生活が乱れていく。主人公の姿を客観的にみながら、授業の終末では、生徒が自分の生活とSNSの使い方について振り返らせた。

【授業後の振り返りから】 ※直線の下線は生徒の気付き、波線の下線は生徒の疑問

- ・主人公と同じように、私もスマホを使いすぎているから、利用時間を決めたいと思う。
- ・自分もそうだけど、どうしてこんなにスマホを触ってしまいたくなるのかなと思った。
- ・SNSを、ずっと触っていられるのが不思議。
- ・依存症かも知れない。自分の使い方は、主人公と似ていると思った。(抽出生徒A)
- ・依存って言葉がでてきたけど、依存って何だろう。依存について、もっと知りたい。

タブレットPCが手放せない抽出生徒Aは、「タブレットの楽しさよりも、依存症になりたくない」という気持ちが芽生えたのか、タブレットPCに設定しているスクリーンタイムの時間に変化が見られるようになった。以前は一日平均5時間以上もタブレットPCを利用していたが、利用時間に少しずつ減少がみられるようになった。本人は、「前よりタブレットを触らないようにしている。でも、時間を持て余すほど暇な時は、つい、タブレットを手にとってしまう」と、依存傾向の自分に気付き始めていた。

(4) 手だてB-③ 実践「夏と秋の学校保健委員会」の実施

①【夏の学校保健委員会】テーマ「スマホやSNSとの付き合い方を考える」(7月)

講演会では、脳の機能について取りあげられた。「私たちの脳は、不確かな情報を好み、スマホの着信音が鳴るたびに脳からドーパミンが発生する。SNSを長時間触り続けることで、ドーパミンの放出が止まらなくなる」という話を聞き、依存にならないためには、家族でSNSの時間を決めて利用する事が大事だと学んだ。

【夏の学校保健委員会後の振り返りから】

- ・すぐにスマホを見てしまうので、もっと家のお手伝いを頑張りたい。(抽出生徒B)
- ・勉強する時は、スマホを部屋に持ち込まないようにして自分の生活を大切にする。
- ・依存について、知らないことがいっぱいありました。気を付けて付き合っていきたい。

【保護者の感想】

- ・良い面と怖い面が両方あり、背中合わせだからこそ、正しい情報や知識を得て安全に使っていき、子供たちにも気を付けて使える人になってほしいと思います。
- ・親からの言葉はなかなか届かないですが、今後、家族で話し合うきっかけになる会でした。子供だけでなく、大人もメディアとのつきあい方を見直していきたいと思います。
- ・スマホを持ってしまった以上、依存の一步だと危惧しています。今できることをしてみようと思いました。この話を家に持ち帰り、旦那にも伝え、子供と話し合いながら今後のルールを話し合って決めていきたいです。

保護者からは、依存に対する警戒心や、今後どのようにメディアと付き合っていきたいのか悩んでいる様子がみられた。家族でルールを決めるなど新たな話題のきっかけとなった。

学校保健委員会後に保健室へ来室した抽出生徒Bは、「スマホ以外の事にも目を向けたい」と感想をもち、スクリーンタイムの時間に変化がみられるようになった。

②【秋の学校保健委員会】テーマ「クリティカルシンキング」(11月)

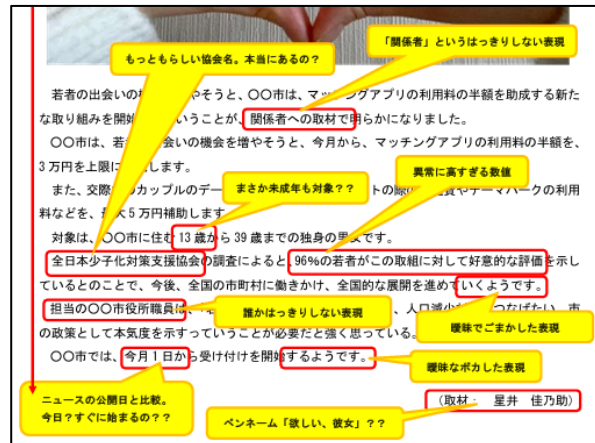
生徒は、手元の情報端末から次々と溢れ出る情報に興味を掻き立てられ、時間を忘れて情報のめり込んでいく。しかし、だれでも容易に情報発信できるソーシャルメディアには誤情報も多い。受け取った情報をすぐに鵜呑みにせず、正しい情報を冷静に読み解くことも、メディアの使い方を自己管理できる力に結び付くと考えた。

そこで、「フェイクとファクト」の見極め方について学ぶ授業を全学年全学級で実施し、その後、体育館に入場し、それぞれの学級で話し合われた内容を持ち寄って全校生徒でパネルディスカッションを実施した。そして、今回も、浜松学院大学学長の今井昌彦先生を招聘し、最後に生徒の考えに対して御助言をいただくことを計画した。

<同教材を用いた全学年全学級授業>

授業の導入で現実起きた事例を取り上げ、生徒の興味や関心を高めた後、学習課題を「フェイク情報を見抜くポイントについて考えよう」と提示した。次に、具体的な資料をもとにグループで考えを出し合えるよう、実際のニュースの中へ意図的にフェイクを加えて作成した自作資料【資料2】を配付し、このニュースの怪しい部分や疑わしい部分について考えさせた。「記者の名前がおかしい」「こんな団体名って本当にあるのかな」など、疑いながら読むことを体感した。

【資料2 自作資料の一部（解答）】



授業の終末には、フェイク情報は悪意によるものだけでなく、「教えてあげたい」など「善意によって作られ拡散してしまうフェイク情報も多い」ことなども話題になった。

【秋の学校保健委員会後の振り返りから】

- ・ネットの情報にはデマが入っているかもしれない。そんな情報に引き込まれたり、のめり込んだりして時間を無駄に使わないように、今後の日常生活から心がけていきたい。
- ・資料を見て、違和感のあるところに気づくことができた。でも、実際に見た情報で違和感を探すことが出来るか不安が残った。
- ・友達と意見を交換した時、ここは本当じゃないかなと思ったところが、友達は違うと言っていて、人によって意見が変わるので嘘か本当か見極めにくいなと思いました。

生徒の感想にもあるように、情報を批判的に見る難しさに直面した。ネットには、興味をそそる内容や善意をくすぐる内容、また最近のテクノロジーにより実に巧妙に私達をだまそうとしている情報が溢れている。あらためて、安易に情報に踊らされたり、鵜呑みにしてのめりこんだりして、時間を使うのは無駄であると生徒は気付き始めた。

<授業後の全校生徒パネルディスカッション>

授業の終盤で「これからの社会を過ごしていくうえで、どんなことを意識して生活していくのか」について考えた学級の意見をホワイトボードに記入して体育館に持ち寄り、全校パネルディスカッションを実施した。

【パネラーの発表より】

- ・すぐに信用せず、フェイクニュースか判断するために情報の発信源を確認したり、テレビや他のサイトでも同じニュースを扱っているか確認したりすることが大切だ。
- ・社会科の授業で学んだ。「情報リテラシー」が大切だと考えた。
- ・よく内容を注意して見てみて、感じた時の違和感を大事にする。

助言をいただくために招聘した、浜松学院大学学長の今井昌彦氏からは、「SNSと上手に付き合っていくことが大事。クリティカルシンキングは忘れてはいけない」とアドバイスをもらった。近い未来の自由なコミュニケーションの在り方やそれに伴うリスク、情報を鵜呑みにしての

めり込むことなく冷静かつ批判的に情報を読み解くためのポイントなどを学ぶ機会となった。

(5) 手だてC-① 実践「授業の終末や講演会後の振り返り」の実施

特別活動の授業や講演会等を終えた後には必ず振り返りの時間を設け、新たに得た知識と照らし合わせて自分とメディアとの関わりを見直し、考えを深めた内容などを記録に残すようにした。タブレットに入力させていくことで、自分の学びの足跡を残していくことと同時に、記録された内容から生徒の変容や新たな課題を捉える手段とすることができた。

(6) 手だてC-② 実践「日常的チェックのためのチェックリスト作成」の実施

毎日、自分のメディアの使い方を見直せる方法として、毎朝実施しているオンライン健康観察に、昨日帰宅後のメディアの利用状況をチェックし、可視化できる項目を加えることにした。オンライン健康観察に加える項目としては、手だてA-②のクロス集計による分析で明らかになった、メディアの利用状況と健康状態や生活状況の因果関係をもとにした。

【オンライン健康観察の項目】

- 帰宅後のメディア利用時間はどれだけだったか。
- ふと気が付くと、思っていたより長時間メディアを利用していましたか。
- メディアを利用しながら、あと少しだけと思っている自分に気がきましたか。
- 睡眠時間をけずって、深夜までメディアを利用していましたか。
- 他にやらなければいけないことがあっても、先にメディアに触れていましたか。

オンライン健康観察は、毎朝入力している。毎朝行っている健康観察に項目を追加したことで、日常的な自己チェックができ、自己管理の意識を高めることができた。

6. 研究の成果

①抽出生徒Aの変容

生徒Aには「タブレットの楽しさよりも、依存症になりたくない」という気持ちが芽生えてきた。生徒Aは、「暇があるといつタブレットを手にとってしまうけど、前よりもタブレットを触らないようにしている」と話していた。生徒Aのタブレットのスクリーンタイムを確認したとこ



【資料3 抽出生徒A 当初の利用状況と学校保健委員会後の利用状況】

ろ、【資料3】のように以前は平均5時間以上だったのが少しずつ減ってきていた。メディアの使い方を意識し始めている現れだと考えられる。

②抽出生徒Bの変容

保健室に来室する生徒Bは、学校保健委員会の講演内容に触れて話をする機会が増えた。平日は7時間、休日は15時間を超えてスマホを利用していた生徒Bは、「依存症」を知ってから自

分の使い方に関心を持つようになった。保健室によく来室し、寝不足を訴えていた生徒Bだが、2学期に入って来室することがなくなった。

毎朝行っている「オンライン健康観察」からは、メディアの利用時間が平日1～2時間、休日4～5時間と、以前に比べてずいぶん時間が減った。メディアの危険性についての学びや毎朝の自己チェックは、生徒Bの行動に大きな変化を与えた。

③手だてAに対する検証

アンケートの結果をさらに詳細にクロス集計して分析することで、依存度が『重症』の生徒は、「朝すっきり目覚めず、欠席や遅刻が多く、授業に集中できずにイライラする傾向である。」また、「寝不足や体調不良を訴え、やる気も起きないため、成績も悪い」という因果関係が明らかになった。その因果関係をもとに、毎朝のオンライン健康観察に「メディア利用の自己チェック項目」を追加した。日常的に自分のメディア利用状況を振り返り、自己管理できる環境を整えることができた。

④手だてBに対する検証

夏と秋の学校保健委員会では、講師の招聘によって、専門的な見地と科学的な裏付けから得られる知識から、生徒に十分に危機感を与えることができた。また、全校生徒によるパネルディスカッションでは、節度あるメディアの利用の大切さについて全校で問題点を共有するとともに、自己管理していくことの大切さを確認することができた。

⑤手だてCに対する検証

授業や講演会を実施するごとに入力する「振り返り」の記録は、生徒の意識の変容を確認したり、生徒の気付きや疑問をキャッチしたりするのに大いに役立った。また、メディアの利用状況を視覚化するためのチェックリストは、生徒がスマホやタブレットPCを、節度をもって利用しようとする意識を高めるのに効果的であった。毎日のオンライン健康観察に項目を追加することで日常的に自己確認ができ、自己管理を意識させることができた。

7. 今後の課題・展望

生徒のスマホ等のメディア依存は、常に家庭で起きている。今後は、生徒の家庭でのメディアの利用の仕方について約束事を取り決めてもらうなど、保護者の意識を一層高めたい。

また、メディアの利用について、生徒会（生活委員会や保健委員会）等とタイアップし、生徒主体で目標を立てて、生徒同士が呼びかけ合って自己管理を進める活動につなげていきたい。

8. おわりに

メディアの利用については、知らず知らずのうちに陥る様々な危険性や健康被害がある。また、情報技術は加速度的に進化を続け、学校における情報モラルの指導も常に更新していかななくてはならない。引き続き、生徒のメディアとの健全な関わり方について、研究を深めていきたい。

9. 参考文献

なし

