

令和元年度（2019年）
上小 PTA 連合会研究集会レポート
第4分科会

テーマ

ネットメディアとどのように付き合っていくか、今から出来ることを考えよう。

期 日 令和元年8月31日（土）

会 場 東御市立東部中学校

助言者 高見澤津久見 先生 川西小学校

司会者 中澤 裕嗣 上田第二中学校 PTA

発表者 清水 俊明 上田第二中学校 PTA

記録者 内田久美子 上田第二中学校 PTA

記録者 山崎 博史 上田第二中学校担当教員

世話係 飯島 稔 先生 和田小学校

上田市立第二中学校 P T A

1 学校紹介

本校は、上田市の中央に位置し、1947年上田市立中央小学校の併設中学校として開校しました。1960年に上田藩の藩校【明倫堂】があった現在の場所に移転し現在に至っています。

学区は上田市立清明小学校・上田市立西小学校・上田市立塩尻小学校の三校。



また、校訓である明倫の心 建学の精神（敬愛・窮理・実践）はそれぞれ

敬愛（徳） 自らを見つめ、他を思いやる中学生

窮理（知） 自ら学び、互いに高め合う中学生

実践（体） 自ら鍛え、体を大切に使う中学生

と、中学生のあるべき生徒像として昭和五十二年より規範とされている。

2 テーマ設定の理由

スマホ等の保持率の増加や LINE が原因のいじめなど、ネットにまつわる社会問題が多く発生してきたため、平成30年に携帯電話等に関する調査を行いました。調査項目及び結果は下記の通りです。

Q1 携帯電話・スマートフォンなどインターネットに接続可能な機器を持っていますか？

①持っている 182 (67.2%) ②家族と共用 63 (23.2%) ③持っていない 26 (9.6%)

Q2 いつから持っていますか？ ①小1より前 18 (7.4%) ②小1 10 (4.1%) ③小2 20 (8.2%) ④小3 20 (8.2%)

⑤小4 29 (11.9%) ⑥小5 28 (11.5%) ⑦小6 54 (22.2%) ⑧中1 44 (18.1%) ⑨中2 16 (6.6%)

⑩中3 4 (1.6%)

Q3 LINE・ツイッター・FacebookなどのSNSを利用していますか？①利用している 124 (54.9%)

②利用していない 102 (45.1%)

Q4 LINEに友達として何人登録していますか？ ①～10人 45 (34.9%) ②～30人 40 (31.0%) ③～50人 22 (17.1%)

④～70人 8 (6.2%) ⑤～90人 4 (3.1%) ⑥～100人 6 (4.7%) ⑦100人以上 4 (3.1%)

Q5 LINEで日頃よくやりとりしている「友だち」の人数はどれくらいですか？ ①～5人 89 (69.5%) ②～10人 29 (22.7%)

③～15人 4 (3.1%) ④～20人 5 (3.9%) ⑤～25人 0 (0%) ⑥～30人 1 (0.8%) ⑦30人以上 0 (0%)

Q6 LINEで「グループ」に参加していますか？ ①参加している 107 (87.7%) ②参加していない 15 (12.3%)

Q7 どのような「グループ」に参加していますか？

①学校 9 (3.6%) ②学年 46 (18.3%) ③学級 72 (28.6%) ④部活動 42 (16.7%) ⑤塾 8 (4.1%)

⑥その他 17 (8.8%)

Q8 LINEを1日平均どれくらい利用していますか？ ①～30分 58 (48.3%) ②～1時間 37 (30.8%)

③～1.5時間 13 (10.8%) ④～2時間 7 (5.8%) ⑤～2.5時間 2 (1.7%) ⑥3時間以上 3 (2.5%)

Q9 LINEを利用している中で嫌な思いをしたことはありますか？ ①ある 8 (7.3%) ②ない 101 (92.7%)

Q10「嫌な思い」の内容とはどのようなものですか？ ①悪口・文句 4 (44.4%) ②馬鹿にされた 0 (0%) ③仲間外し 0 (0%)

④無視された 3 (33.3%) ⑤ブロックされた 1 (11.1%) ⑥その他 1 (11.1%)

Q11 インターネットに接続できる機器に関して保護者と約束事はありますか？ ①ある 170 (77.3%) ②ない 50 (22.7%)

Q12 あなたの機器にフィルタリングはかかっていますか？ ①かかっている 159 (70.4%) ②かかっていない 67 (29.6%)

3 生徒へのアンケートの結果から小学校からスマホや携帯を持っている。所有者の半数以上が LINE を行っているなど、生徒の実態がわかりました。この結果を受けて 10 月の PTA 講演会ではスマホや SNS、ネットに関連した演題にて現戸倉小の宮原明人校長先生にご講演をしていただきました。

もう一度考えよう！ネットゲームと SNS とのつきあい方
 ～自分が描く未来をつかむために～

平成30年10月26日
 上田市立丸子中央小学校
 宮原 明人

ゲーム・ネットと学力の関係

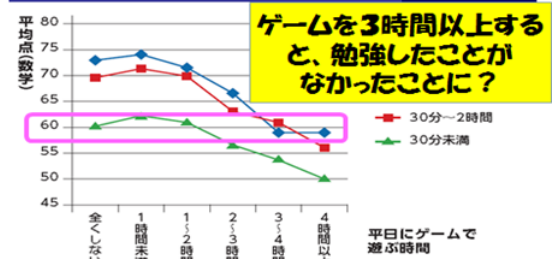


図5 ゲーム時間ごとに見た数学の平均点
 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト(仙台市)より引用

脳内で何が起きているか

- 前頭前野の機能低下
 - 衝動性の高い人は強化され、衝動性が普通の人でもコントロールが難しくなる
- 「きっかけ」で脳が過剰反応
 - ゲームの画像を見ただけ、通知がきただけで、ゲームをしたい衝動が高まる

「スマホゲーム依存症」より
 樋口進著 (国立病院機構久里浜医療センター院長)

ゲーム依存の脳内で何が起きているか

- 報酬の欠乏
 - 依存の初期では、通常の刺激で満足するが、刺激に慣れてもっと強い刺激を欲する。限りはない。
- アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症など、他の依存症と脳内での反応は同じである。

「スマホゲーム依存症」より
 樋口進著 (国立病院機構久里浜医療センター院長)

「ゲーム依存」から立ち直るには

- 自分がどれくらいゲームなどをしているのか、毎日正直に記録する
- 「食事中はゲームをしない」「ベッドに入ったらゲームをしない」など、短時間いじらない時間帯を決める。次の段階で、ゲームも含めてネットをいじる実現可能な上限時間を決める。
- ゲームをする時間を減らす分、別の楽しみを見つける 久里浜医療センター樋口進先生のインタビューから

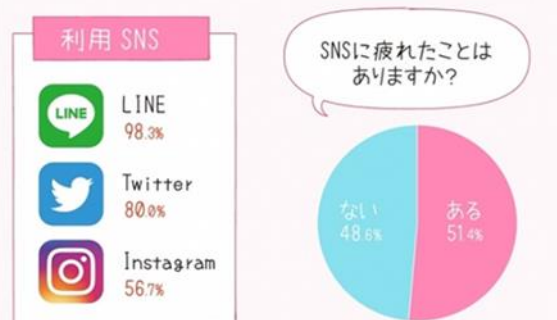
スマホ依存症

- ネット依存傾向の子どもは、飲酒、喫煙率が高いという調査結果も

セルフコントロール力 = がまんする力

ネットやゲームを無理矢理止めさせるのは逆効果
 夢や目標を思い出させ、今の生活を振り返らせ、改善したいことを自分で決めて実行する

本当は、スマホに疲れてませんか



<http://www.itmedia.co.jp/news/articles/1711/21/news091.html> より

本音は

- 「既読無視すると後が面倒」
- 「人間関係を気にしなければならぬと思うときがある」
- 「無意識のうちにいいねの数を気にしている」
- 「愚痴ばかり投稿されているのを

「ぼっち」はイヤ！



4 講演を聞いて、中学生の感想文から

○このままではまずいと思いました。ゲームやスマホを肌身離さず持っています・・・テストの成績も下に落ちていて、テストとゲームのグラフを見たときは顔が青ざめました・・・薬物はやらないし、たばこにもハマらない自信を持っていたのですが、ゲーム依存と同じ物と聞いたときは一気に自信がなくなりました・・・今は楽しいことがないからゲームをずっとしています・・・この悪循環を直すためにどうにか考えてみたい。

○私はネット依存ってほど使っていないけど、自分が気づいていないだけでネット依存なのかもしれない。

○今日の話聞いて「少しでも減らさなければダメだ」と思いました・・・テスト前はなるべくやらないようにしていますがやろうとしてしまっている自分があります・・・時間に制限をつけて勉強に専念できるようにしたいです。

○これからは、ご飯のときやお風呂のとき、寝る前にはいじらないように心がけていきたい・・・とりあえず宿題をしている最中は絶対にやらないと誓います。

○これからはインターネットとずっと関わっていくので、しっかりと決まりを作り正しく使いたいです。

5 今後の課題

生徒たちは講演を聞いたことで、相当の衝撃を受けそれぞれに、どうにかしたい・変えなければいけないと思っていることは感想文から読み取ることができるが、その思いは持続できているか。

我々自身がどのようにスマホと付き合いかつ、子どもに諭すことができるのか。