第6学年　学級活動(保健)学習指導案

1　題材名　防ごう，ネット依存！～「つい」が始まり～

2　本題材の価値

本題材は学習指導要領特別活動学級活動の目標及び（２）ウを受けて設定した。

> 【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健康安全
> ウ　心身ともに健康で安全な生活態度の形成
> 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。

情報化社会の進展に伴いスマートフォンやタブレット端末等のデバイスは生活に欠かせないものになりつつある。それらのデバイスからアクセスするインターネット上のサービスは私たちの生活に便利さと豊かさをもたらしている。子どもにとっても同様で，GIGA スクール構想の実現に伴い，タブレット端末は学習道具の一つになった。

一方でオンラインゲームや SNS に依存状態になる，ネット依存に陥る子どもの増加が新たな健康課題として注目されている。ネット依存とは，勉強や仕事といった生活面や体や心の健康面などよりもインターネットの使用を優先してしまい，使う時間や方法を自分でコントロールできない状態のことである。

特にオンラインゲームは依存に陥りやすく，WHO は 2019 年５月に「ゲーム障害」を新たな精神疾患として認定した。ネット依存のリスクは個人により違いがある。本人が持つリスク要因（衝動性が高い，社交不安がある等），環境要因（家庭での利用ルールが緩い，保護者がネット利用に寛容等），利用するゲームやサービスの依存性などが絡み合い，依存リスクを高めるとされている。オンラインゲームにおいて依存に陥りやすいのは，運営会社が収益を上げるため，利用者がより多くゲームにアクセスし，より長時間の利用をするよう仕掛けがなされていることも要因の一つである。例えば，アップデートを繰り返すことやゲームに終わりの概念がないことが挙げられる。こうした特徴が利用者の長時間利用を促す。このような特徴は，SNS や動画共有サービスにも同様になされている。つまり，利用者がゲームや SNS に依存しやすいという特性があるのだ。しかし，こういった特徴があることに利用者である子どもは無自覚である。そして「終わりの概念がない」からこそ，利用ルールを設定し，ルールに基づいて適切に利用することが大切であるが，ルールの必要性を理解している子どもは多くはない。

多くの学校ではネット利用と睡眠の関係について保健教育を行ない，家庭と連携した強調週間を実施している。これは環境要因にアプローチをしている。しかし，今後，自分用の端末を所持する子どもが増加し，また，利用するコンテンツも幅広く変化していくことが考えられる。子どもが，適切にネットを利用していくためには，子どもがオンラインゲームや SNS の特性に気付き，ルールを基に適切にネットを利用していこうとする態度を育てることが大切である。

本題材では，オンラインゲームや SNS の特徴から子どもはオンラインゲームや SNS には依存しやすいという特性があることに気付かせる。この特性に気付いた子どもは，ネット利用の仕方によっては依存に陥ってしまうことを再確認し，ネット依存を防ぐための利用方法を考える。このことは，今後，新たにオンラインゲームや SNS 等と出会った際にも依存を防ぎ適切に利用をしていくためにはどうしたら良いかを考えること（ヘルスリテラシー）につながる。これが本題材の価値である。

3　本時で目指す子どもの姿

オンラインゲームや SNS の特徴をまとめた資料を読み取り，事例を基に利用方法を考える活動を通して，オンラインゲームや SNS には長時間利用につながりやすい特性があることに気付き，自らの生活に合った適切な利用方法を考える子ども

4　本時のねらい

オンラインゲームや SNS の利用方法について，事例を基に利用方法を考える活動を通して，依存しやすい（長時間利用）という特性があることに気付かせ，その特性があることを基にして，自らの生活に合った適切な利用方法を考えることができる。

5 本時展開

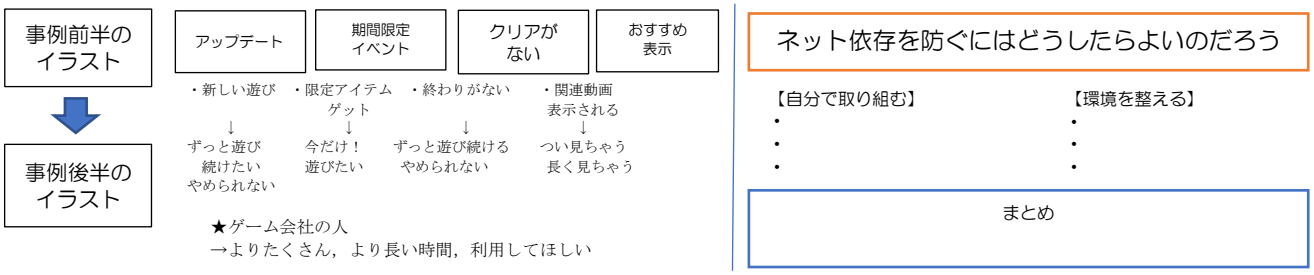
学習活動と子どもの姿	教師の働き掛け
1 オンラインゲームや SNS には長時間利用につながりやすい特性があることに気付き，ネット依存を防ぐための方法について問いをもつ。 ・オンラインゲームや SNS は楽しいよね。 ・ついやりすぎちゃうことはあるよね。	**1 オンラインゲームや SNS の特徴を提示した後，長時間利用してしまう理由を問う。** 説明「オンラインゲームや SNS が大好きなアキトさんを紹介します」 ※ 事例を提示する。 アキトさんのスクリーンタイムは一日６０分までです。しかしオンラインゲームや SNS で遊んでいると，つい５分～10 分ほど時間が過ぎてしまいます。
【ゲーム】 ・例えば，カーレースのゲームだと新しいコースが追加される。新しい遊びができて飽きないからやめられない。 ・国を作るゲームは，ひたすら遊ぶことができるよ。やめ時が分からない。 ・例えば今はクリスマスイベントがあって，今しかゲットできない武器があったり，ミニゲームがあったりする。今しかできないと思うと，ついやめたくなくなる。 【動画・SNS】 ・自分の履歴から興味がありそうなものが次々表示されるからつい見ちゃう。	説明「アキトさんが遊んでいたオンラインゲームや SNS を紹介します」 ※ 事例を提示する。 【ゲーム】＝楽しい。飽きない！ 戦いゲーム：定期的に内容がリニューアルされて飽きない！ 国を作るゲーム：ひたすらプレイできて楽しい！ 期間限定イベントが楽しい！ 【動画・SNS】＝たのしい。飽きない！ いろんな動画や写真が表示されて楽しい！ ※ 特徴の確認をする。 発問「なぜ，つい時間が過ぎてしまったのだと思いますか」 補助発問「似たような経験はありますか」
・「アップデデート」，「クリアがない」とか。 ・「期間限定イベント」だね。 ・「おすすめ表示」かな。	発問「どうやら，ゲームや動画・SNS には，つい時間を過ぎてしまうという特徴が隠れているようです。どんな特徴ですか」 ※ ラベリングする。
・たくさんの人にゲームを楽しんで欲しいから。 ・ダウンロードや課金，広告を見ることで収入を得ているから，たくさんの人に長い時間，楽しんでもらえるようにしたい。	発問「ゲームや SNS の会社の人は，なぜこのような特徴をつくったのですか」 ※ より長時間利用をさせるためであることをおさえる。
・一日中，ゲームや動画のことを考えているなんてやめられなくなっている。 ・何時間も時間を過ぎて遊ぶなんてダメだよ！ ・ネット依存だね！	説明「アキトさんのお話には続きがあります」 ※ 事例を提示する。 最近は，何時間も時間を過ぎて遊ぶようになりました。ゲームの後はベッドの中でスマホを持ち込んで動画や SNS を見ています。今朝は寝坊して遅刻をしました。だるく元気が出ません。しかし「早く帰って新しい動画を見たいな。ゲームで遊びたいな」と学校にいる間もずっと考えています。
・ネット依存って怖いね。 ・ネット依存にならないように使いたいね。	説明「日常生活や社会生活，健康に支障をきたすほど長時間にわたってネットを使用する状態のことをネット依存と言います。良くないと感じながらも自分では止められません。治療が必要な病気です」
・なりたくない。 ・ネット依存にならないように使いたい。	発問「アキトさんのようになりたいですか」
学習課題 ネット依存を防ぐにはどうしたら良いのだろう。	

2 オンラインゲーム，SNS の，依存しやすいという特性を基にネット依存を防ぐための利用方法を考える。 ・ゲームや動画，SNS のことを分かって注意して使えば大丈夫じゃないかな。 ・依存するかどうかは人による。 ・使い方が大事だと思う。 【自分で取り組む】 ・タイマーをかける方がいいよ。 ・約束の時間を意識して遊ぶ。 ・『あともう一つ動画を見たら終わり』とか，自分で終わりを決める。 【環境を整える】 ・時間になったら家の人に教えてもらう。 ・見守り機能をつける。 ・寝るとき，スマホは片付けたり，家の人に預けたりする。 ・ネット依存を防ぐために自分で頑張ることと手伝ってもらうこと。 ・自分で気を付けることと，誰かに協力してもらったり見守ってもらったりすること。 ・タイマーはいつもかけているからできる。 ・見守りスイッチはできると思う。 ・寝る時に片付けるのはできると思う。	**2 どのような利用方法をしたらネット依存を予防できるかを問うた後，子どもの考えを「自分で取り組む」「環境を整える」の二つに分けて板書し提示する。** 発問「アキトさんはゲームや SNS を使わないという以外にネット依存を防ぐことはできなかったのでしょうか」 発問「アキトさんはゲームや SNS で遊ぶとき，どんなことに注意して使っていたらよかったのでしょう」 指示「班で話し合いましょう」 指示「発表しましょう」 ※　考えを「自分で取り組む」「環境を整える」の二つに意図的に分けて板書する。 発問「どうやら皆さんの考えは二つに分けられるようです。どんなグループですか」 ※　ラベリングする。 発問「いろいろな注意や方法を考えられましたね。この中で，自分ができそうだと思うのはどれですか」
3　学習を通して分かったこと，今後ネットを利用するときに生かしていきたいことを考える。 今日の学習では，ゲームや動画・SNS は，長時間使ってしまいがちなことと，ネット依存は怖いということ，ネット依存になるかは使い方次第ということが分かりました。私は，今までつい時間を過ぎてしまってお母さんに注意される時がありましたが，1 日 90 分のルールを守れるように，これからは見守りタイマーをかけることを取り組みたいです。	**3 学習を通して分かったこと，今後ネットを利用するときに生かしていきたいことを問う。** 発問「ネット依存を防ぐにはどうしたらよいのでしょう」 指示「今日の学習で分かったことを基に，今までの生活を振り返り，これからオンラインゲームや SNS を使うときに取り組みたいと思うことをワークシートに記入しましょう」 ※　「今まで」「これからは」という二つキーワードを使って記入するよう指示する。

6 評価

オンラインゲームや SNS には依存しやすいという特性があることに気付き，その特性があることを基にして，自らの生活に合った適切な利用方法を考え，ワークシートに記入している。

7 板書計画



8 参考文献

樋口進「スマホゲーム依存症」内外出版社，2017
樋口進「ネット依存とゲーム障害」少年写真新聞社，2019
樋口進「ゲーム・スマホ依存から子どもを守る本」法研，2021