

学習コンテンツ 利用の手引き

コンテンツタイトル 心身と健康 ～ インターネット依存症 ～

対象学年 高等学校

学習のねらい 「インターネット依存症」とはどのようなものかを知り、事例研究を通して、
「インターネット依存症」にならないための姿勢を身につける。

学校で指導する際の学習展開例

		生徒の学習活動	指導上の留意点
導入	個人	(スライド1) プレアンケートを実行する。	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート1「ネット依存症チェックリスト」用紙に記入，点数（左から1，2，3，4点）をつけてもらい，生徒の実態を把握する。
	講義	(スライド2) インターネット依存症とはどのようなものかを知る。	<ul style="list-style-type: none"> インターネット依存症とはどういうものかを定義し，具体例を挙げて説明する。
展開	個人・グループ	(スライド3～7) 事例を見て <ul style="list-style-type: none"> ● どうしてこのようなことになったか？ ● A君にどのような変化が起こっているか？ を，グループに分かれて考え，発表する。	<ul style="list-style-type: none"> 事例を説明する。 ワークシート2に，生徒おのおのが考えたことを記入してもらい，それを持ち寄ってグループで話し合ってもらおう。 意見が出ないようなグループにはアドバイスを行う。
	講義	(スライド8・9) 身体への影響を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の意見を踏まえながら，身体への影響をまとめる。
	グループ	(スライド10) インターネット依存症にならないためにはどうしたらよいかをグループに分かれて考え，発表する。	<ul style="list-style-type: none"> 先のまとめを踏まえて，考えさせる。
まとめ	講義	(スライド11・12) インターネット依存症にならないための対処法を知る。	<ul style="list-style-type: none"> インターネット依存症にならないための日々の心構えを確認させる。




学習コンテンツの解説





「インターネット依存症」とは、web の閲覧やメール、チャット、ネットゲームなどにはまり、連日長時間行うことによって他人に迷惑をかけたり、社会生活に何らかの支障を生じさせる状態のことである。飽きることなく楽しんでいるうちに段々とネットにはまってしまい、学校から自宅に帰っても、すぐに自分のパソコンに向かってインターネットを始めるという例が多くなってきている。

ここでは、事例を通して、「インターネット依存症」を知り、どのようにしてなってしまうのか・なってしまった場合の解決策・依存症にならないための方策を考えさせたい。

コンテンツ利用に必要な環境

提示用パソコン、プロジェクター、スクリーン

<p>スライド 2</p>	<p>インターネット依存症とは</p> <p>▶ WEB の閲覧やメール、チャット、ネットゲームなどにはまり、連日長時間行うことによって他人に迷惑をかけたり、社会生活に何らかの支障を生じさせる状態</p> 	<p>具体例として、</p> <p>YouTube 依存・オンラインゲーム（ネトゲ）依存・チャット依存・携帯依存・メール依存・ネットサーフィン依存・掲示板依存、が挙げて説明する。</p>
<p>スライド 3 ～ スライド 6</p>	<p>事例</p> <p>▶ 最近コンピュータを買ってもらったA君は、オンラインゲームに夢中になり、毎日、夜遅くまでパソコンの前に向かっています。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 次に事例を見た後、どうしてこうなったかを考えてほしい旨を生徒に伝えた上で、事例を紹介する。 それぞれのスライドに、インターネット依存の症状が現れているので、注意しながら説明する。
<p>スライド 7</p>	<p>考察</p> <p>▶ どうしてこのようなことになったか？</p> <p>▶ A君にどのような変化が起きているか？</p> <p>▶ を、グループに分かれて考えてみよう</p> 	<p>キーワード</p> <ul style="list-style-type: none"> 「ゲームに夢中になり、毎日夜遅くまで」 → 時間の感覚がなくなる。 「集中できません」 → 睡眠不足からくるイライラ感・ゲーム以外のことが考えられない。 「遅刻欠席も多くなり」 → 睡眠不足・昼夜逆転の生活が起こる。 「一緒に遊ばない」 → 対人関係の崩壊・コミュニケーション能力の低下。 「自分の部屋に閉じこもる」 → 登校拒否。

スライド 8 スライド 9	 <p>心への影響</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 人間平穏になる ▶ 思考能力がなくなる ▶ 攻撃的になる ▶ 現実の社会とのかけわりが面倒になる 	<ul style="list-style-type: none"> • 心への影響と身体への影響を分けて説明をする。 • スライドにはいくつかの影響を提示しているが、前の生徒の意見も踏まえながらまとめてほしい旨を伝える。
ス ラ イ ド 10	 <p>解決策を考えてみよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ どのようにしたら「ネット依存」にならずにすむか ▶ もう一度ループに外れて考えてみよう 	<ul style="list-style-type: none"> • 心身への影響を踏まえて解決策を考えさせる。 • 「時間を決めてパソコンを利用する」「家族でパソコンや携帯を使用するルールを作る」「友人を大切にする」といった解決策を導き出したい。
ス ラ イ ド 11	 <p>解決策</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ ネットゲームやチャット、メール、掲示板などネットワークを使う時間は1日何時間と決めて使うようにする。 ▶ 家庭でも家の人と話し合ってルールを作る 	<ul style="list-style-type: none"> • 前の生徒の意見も踏まえながらまとめてほしい旨を伝える。 • クラスの状況に応じて、電子メールはやめて普通の手紙やハガキを出す・家でインターネットをできないようにする・携帯電話を使用しないようにする等の例を挙げてもよい。
ス ラ イ ド 12	 <p>インターネット依存症にならないために</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 一日に使う時間を決めて節度を守りながらコンピュータやネットワークを使うよう心がける必要がある。 	<p>解決策およびネットワークの使いすぎは注意が必要であること、を再確認しておきたい。また、自己の問題であることも認識させる。</p>