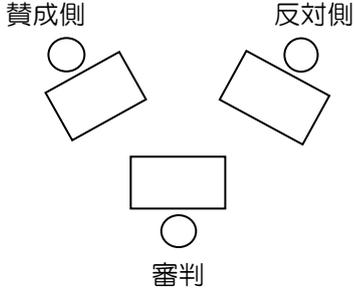


8 情報モラルについて考えよう

～もしかしたら、あなた、依存症？～

指導案

ねらい	スマホは中学生にとって必要かどうか、ディベートを行うことで、自分の生活を振り返る。ネット依存やスマホ依存の危険性を知り、インターネットの適切な利用方法を考える。
準備	3人ディベートか2対2ディベートのどちらかを決め、グループ分けしておく。 ワークシート1・2、タイマー

時間	活動内容	留意点
5分	<p>本時のねらいの確認</p> <p>「情報モラルについてディベートをしながら、考えよう」 「中学生以下にスマホは必要である」に賛成側と反対側に立ってディベートしよう。</p>	<p>◇ディベートについてふれる。(自分の意見はともかく賛成側・反対側にたって、その理由や具体例を示しながら話し合い、どちらがいかにより論理的に話したかをジャッジするものである。)</p> <p>◇「中学生以下」ということで、高校生としては第三者的立場で考えることができ、活発な意見交流ができるようになる。</p>
25分	<p>ワークショップ</p> <p>◆グループに分かれ、テーマについての賛成・反対理由を考える。</p> <p>◆ディベートを行う。</p> <p>賛成側の立論(1分) 反対賛の質疑(1分) 反対側の立論(1分) 賛成側の質疑(1分) 反対側第1反駁(1分) 賛成側第1反駁(1分) 反対側第2反駁(1分) 賛成側第2反駁(1分) 判定(1分)</p>	<p>◇ディベートに慣れていない場合や時間にゆとりがない場合は、「みんなで紙上ディベート」「2人対抗紙上ディベート」でもよい。</p> <p>◇ディベートのテーマとしては他に下記のテーマが考えられる。</p> <p>〔・スマホ使用のルールは必要である。〕 〔・高校生はスマホを持つべきである。〕</p> <p>◇自分の意見ではなく、分担の立場で考えること、相手が納得できるような理由や具体例を考えることを机間指導する。</p>
10分	<p>◆ディベートを終え、自分の意見についてワークシートに書いて、交流する。</p>	 <p>賛成側 反対側</p> <p>審判</p>
10分	<p>振り返り</p> <p>◆チェック表で自分を振り返り、感想を書く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中学生のことだと思っていたが、自分もスマホに依存傾向にあることがわかった。ひとごとではない。 ・自分の使用状況を客観的に振り返り、見直したいと思った。 <p>◆まとめ</p> <p>ネットやスマホ依存にならないよう、①目的をもった使用 ②ルールを作る ③他の趣味をもつなどに心がける。</p>	<p>◇反対の理由に「中学生では自分で約束が作れない」とか「スマホが離せなくなる」という意見があったが、高校生の自分はどうか、チェック表をつけて考えるように助言する。</p> <p>◇中学生だけでなく、高校生でもネット依存やスマホ依存になりやすいことについて知り、依存にならないようにするため、どうしたらよいか考える。</p>

<親になった時に生かしてほしいこと>

いろいろな立場で物事を考え、相手の考えを聴く力をもってほしい。親としての考えをしっかりと持ち、子どもの考えを受容しながらも、自分の経験も踏まえて親の考えを伝えられるようになってほしい。

8 情報モラルについて考えよう

～もしかしたら、あなた、依存症？～

ワークシート2

◇インターネット依存度テスト・・・最もあてはまるものを選び、○をつけよう。

(A : 全くあてはまらない B : あてはまらない C : あてはまる D : 非常にあてはまる)

	項 目	A	B	C	D
1	インターネットの使用で、学校の成績や業務実績が落ちた。				
2	インターネットをしている間は、よりいきいきしてくる。				
3	インターネットができないと、どんなことが起きているのか気になってほかのことができない。				
4	「やめなくては」と思いながら、いつもインターネットを続けてしまう。				
5	インターネットをしているために疲れて授業や業務時間に寝る。				
6	インターネットをしていて、計画したことがまともにできなかったことがある。				
7	インターネットをすると気分がよくなり、すぐに興奮する。				
8	インターネットをしているとき、思い通りにならないとイライラしてくる。				
9	インターネットの使用時間をみずから調節することができる。				
10	疲れるくらいインターネットをすることはない。				
11	インターネットができないとそわそわと落ち着かなくなり焦ってくる。				
12	一度インターネットを始めると、最初に心に決めたよりも長時間インターネットをしてしまう。				
13	インターネットをしたとしても、計画したことはきちんとおこなう。				
14	インターネットができなくても、不安ではない。				
15	インターネットの使用を減らさなければならぬといつも考えている。				

1 採点方法

A : 1点、B : 2点、C : 3点、D : 4点

(ただし、番号9, 10, 13, 14は、A : 4点、B : 3点、C : 2点、D : 1点)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	総得点
得点																

A要因(1,5,6,10,13番) _____ 点 B要因(3,8,11,14番) _____ 点 C要因(4,9,12,15番) _____ 点

2 依存レベルの判定と対策

※ 総得点が該当するか、または、3つの要因別得点のすべてが該当する場合

①高リスク使用者

総得点→4 4点以上

要因別得点→A要因 1 5点以上、B要因 1 3点以上、C要因 1 4点以上



<評価と対策>

あなたはインターネット依存傾向が非常に高いです。専門医療機関などにご相談ください。

②潜在的リスク使用者

総得点→41点～43点

要因別得点→A要因14点以上、B要因12点以上、C要因12点以上



<評価と対策>

インターネット依存に対する注意が必要です。インターネット依存におちいらないよう節度を持って使用してください。

③一般使用者

総得点→40点以下

要因別得点→A要因13点以上、B要因11点以上、C要因11点以上



<評価と対策>

インターネットが健全に使用できているか、普段から自己点検を続けてください。

◇スマートフォン依存症の兆候

※以下の6項目の1つでもあてはまれば、あなたは依存予備軍です。

1	「電話やメールにすぐに対応しなければならない」と強迫観念を抱いている。	
2	「いつも自分のスマホは鳴ったり震えたりしている」と思っている。	
3	SNS上の人たちが何をしているのか気になってしまう。	
4	スマホを使っているとき、周りに注意を向けられない。	
5	スマホをチェックできないとき、違和感がある。	
6	学校や職場でのパフォーマンスが著しく下がっている。	

(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターHPより)