



宮古島 GIGAタイムズ

教職員版vol.16
保護者版vol.08

宮古島市はGIGAスクール構想で「宮古の自然や文化に誇りを持ち国際化時代をたくましく生きる創造性に溢れた明るい子」の育成を目指します

12月6日のyahooニュースに、【小中学生1割依存傾向「ゲームのことばかり考える」「ネットに夢中!」】という見出し記事が掲載 <https://news.yahoo.co.jp/articles/bc45253a7bd3dce2fc65eec5ea7176f82bb654a3> されていました。今の20代前半以下の子ども達は「Z世代」と言われ、生まれたときからインターネットが普及していて、いつでも利用できる状態です。ネット依存症・ゲーム依存症という病気の一つと診断されるケースも出てきました。今号では、「ネット依存・ゲーム依存」に関する特集を発信します。学級・家庭でこのことについて考えてみてください。

自分はゲーム依存・ネット依存？

横浜市教育委員会では、ゲーム依存(IGDS-J)尺度とネット依存度テスト YDQ(Young's Diagnostic Questionnaire)をもとに、横浜市立学校に通う小学生及び中学生 13,245 名に対して下記の調査を実施しました。「はい・いいえ」で回答していきます。それぞれの調査で「はい」が5点以上あると、「ゲーム依存」「ネット依存」の傾向にあると横浜市教育委員会は判断しています。

ゲーム依存傾向の評価に用いた質問項目

- この一年の間に、ゲームをしている時のことばかり考えていた時期がありましたか
- この一年の間に、もっとプレイをやりたくて、不満を感じたことがありますか
- この一年の間に、ゲームをやれないときに、みじめな気持ちになったことがありますか
- この一年の間に、プレイを減らすように他の人から繰り返し言われていたのに、ゲームの時間を減らすことができませんでしたか
- この一年の間に、いやなことについて考えなくて良いように、ゲームをしましたか
- この一年の間に、あなたがゲームをすることでどうなるか他人と口論したことがありますか
- この一年の間に、ゲームをしていた時間を他の人に隠したことがありますか
- この一年の間に、やりたいことがゲームだけになったせいで、趣味など他の活動へ興味がなくなった、やりたくなくなった、ことがありましたか
- この一年の間に、ゲームが原因で、家族やお友だちと大きな喧嘩したことはありますか



横浜市内で実施した調査をそのまま掲載しました。質問をかみ砕きながら、子どもと一緒に確認してみてください。



ネット依存傾向の評価に用いた質問項目

- あなたはインターネットに夢中になっていると感じますか(例えば、前回にネットでしたことを考えたり、次回することを待ち望んでいたり、など)
- 満足を得るために、ネットを使う時間を長くしたいと感じていますか
- ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか
- ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか
- 使いはじめに思ったよりも長い時間オンラインの状態ですみますか
- ネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、台無しにしようになったことがありましたか
- ネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありましたか
- 問題から逃げるために、または、※絶望的な気持ち、※罪悪感、不安、落ち込みなどといった嫌な気持ちから逃げるために、ネットを使いますか

「使いすぎ」にならないために...

家庭や学級でこんな様子ありませんか？



そうならないために...



- ・家の情報端末の使用ルールを家族一緒につくろう!
- ・学習者用タブレット端末の運用規定を再確認+学級でのルールづくりをしよう!

- ・正しい情報を選ぶ力は大人が身につけさせるもの!(学校でも家庭でも!)
- ・子どもが使っているもの(家庭の情報端末や学習者用タブレット)は一緒に関わること



使う時間を決めて、それ以外の時間帯は親が管理する!



子どもだけでなく、親も気をつけたい...情報端末に使われていませんか?

香川県教育委員会「ネット・ゲーム依存予防対策学習シート」

ネット・ゲーム依存に関する授業プリント、家庭と連動した取り組みが示されています。

<https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkyouji/gimukyoku/syokai/sonota/internet/gakusyusheet.html>

