［ネット依存防止マニュアル］

# スマホ・ネットとの上手なつきあい方を考えよう!!



岡山県教育委員会
平成30年3月

＊掲載されている資料はコピーして自由に活用できます。（児童生徒・保護者への配付もできます。）
＊岡山県総合教育センターHPに掲載しています。（ダウンロードして活用できます。）
ネット依存防止マニュアル「スマホ・ネットとの上手なつきあい方を考えよう!!」
http://www.okayama-c.ed.jp/siryo/?p=25

# 目　次


Ⅰ　ネット依存の未然防止と早期対応に向けて（目的・内容・相談機関）　1

Ⅱ　学校・家庭での活用と関係機関との連携　2

Ⅲ　効果的な指導のために　3

Ⅳ　実施の形態・方法（例）
- １　学級活動＋ビデオ視聴　5
- ２　学級活動＋講演会　6
- ３　生徒会活動　7

Ⅴ　個別指導の在り方（例）
- １　個別指導用チェックシート　8
- ２　個別指導用チェックシートの効果的な活用方法　8
- ３　介入の基準　8
- ４　介入の例　9
- ５　POINT！　9

Ⅵ　ネット依存チェックシート「様式１」「様式２」（スマホ・ネットとのつきあい方チェックシート）　10

Ⅶ　ワークシート（例）　14

Ⅷ　「様式２」校種別得点分布表　16

Ⅸ　指導参考資料一覧　17

Ⅹ　ネット依存研究委員会委員名簿　17


※本マニュアル内で使用している「介入」は、ネット依存の問題の解決に向け、学校・家庭が、深刻な問題のある児童生徒に対して、より積極的に関わっていくことを意味しています。

# Ⅰ　ネット依存の未然防止と早期対応に向けて

## 目的

子ども達を取り巻く生活環境の著しい変化から、青少年のネット依存等の問題は新たな課題となっています。

本マニュアルは、ネット依存の先駆的な研究者のひとりであるK.ヤング博士が作成したネット依存診断質問票の8項目とインターネット依存度テスト20項目を参考に作成しており、児童生徒のネット依存の状態を判断する際のひとつの目安とするものであり、学校・家庭で使用することを想定して作成しています。

## 内容

**1 「様式1」スマホ・ネットとのつきあい方チェックシート（簡易版8項目：P10～11）**

・簡易に依存傾向を把握できます。
・5個以上になった場合は、「様式2」を実施します。

**2 「様式2」スマホ・ネットとのつきあい方チェックシート（20項目：P12～13）**

・より詳細に依存傾向を把握できます。
・「様式1」の結果から、気になる児童生徒の依存傾向をより丁寧に把握する際に有効です。
・岡山県内のデータと実施者自身のデータを比較することができます。（P16）
・「様式2」は、IAT(Internet　Addiction　Test)と呼ばれ、世界で最もよく使われている依存傾向テストで、年齢に関係なく使用できます。
・学級活動、生徒会活動、参観日、三者懇談、個別指導等において、自己分析やグループ協議、保護者啓発資料等として活用できます。

## 相談機関

学校と保護者が連携を図りながら、対策を講じていく必要がありますが、対応方法が不明である場合や特に問題が深刻な場合等は、下記の相談機関を活用ください。

岡山県精神科医療センター
住所　岡山市北区鹿田本町3-16
（TEL：086-225-3833）
予約受付時間　月～金曜日　8:30-17:15

# Ⅱ　学校・家庭での活用と関係機関との連携

ネット依存は、早期に発見することができれば、早期に治療を始めることも可能です。
ネット依存になると、とにかくスマホを離さない。取り上げると大暴れをする。体調が悪いと嘘をつき、学校を休みがちになるなど、生活面での変化が現れやすいといった特徴があります。
その特徴を本チェックシートにより客観的に分析し、未然防止と早期対応を図ります。

## 1　学校での活用（未然防止・早期対応）

### （1）　集団指導［P5～7］

①ネット依存チェックシートを活用し、実態把握を行います。
②実態把握の結果を活用し、学級活動や生徒会活動を通して、自己分析を行い、主体的な生活改善に向けた取組を考えるなど、未然防止に努めます。

### （2）　個別指導［P8～9］

①ネット依存チェックシートを活用し、実態把握を行います。
②実態把握の結果から、依存傾向が高い場合は、「個別指導用チェックシート」を活用し、保護者・関係機関と連携し早期対応に努めます。

## 2　家庭での活用（生活改善に向け、子どもと一緒に考える）［P8～9］

（1）「ネットで何をしているのだろう」「子どもの考えていることが分からない」「なぜ、やめないのだろう」など、家族が抱く心配ごとや不安は共通しています。
（2）本人にとってネットがどんな意味があるのか、「単なる娯楽なのか」「何か辛いことからの逃避なのか」など、戸惑いや心配ではなく、別の視点から原因を探ることも必要です。
（3）家庭でも「様式2」を活用することで、その結果から依存傾向が高い場合は、「個別指導用チェックシート」を活用し、観察を行い、必要に応じて介入*していきます。
（4）学校と情報交換を行い、介入*方法を検討し、子どもと一緒に気になることなどを共有して、生活改善に向けて目標を設定するとともに、目標を見失わないよう見守り、必要に応じて援助していきます。
（5）「改善されない」「状況の悪化」など、必要があれば相談機関への相談も検討します。

介入*：ネット依存の問題の解決に向け、学校・家庭が、深刻な問題のある児童生徒に対して、より積極的に関わっていくことを意味しています。

# Ⅲ　効果的な指導のために

## 1　児童生徒が楽しいと感じる「魅力ある学校づくり」

　現実との関わりを面倒に感じはじめると、ネット依存が加速していく傾向があります。特別活動など、児童生徒が主体的に取り組む活動を充実させるなど、学校が楽しいと児童生徒が自ら感じることができる、魅力ある学校づくりが大切です。

## 2　全教職員での共通理解

　学校長のリーダーシップのもと、保健主事、学校保健担当者、情報教育担当者等を中心に全教職員が共通理解をした上で、ネット依存チェックシート「様式１」「様式２」を実施します。その結果から、個別指導が必要な場合は、「個別指導用チェックシート」を実施し、介入*方法を検討します。

**集団指導**

【実施の形態・方法】
「様式１」「様式２」活用例　⇒　P５～７

**個別指導**

「様式２」活用例　⇒　P５～７
【個別指導の在り方】　⇒　P８～９

## 3　フォローアップの必要性と重要性

　ネット依存は、「現実社会からの逃避」や「常に誰かとつながっていたい」などの強い思いから、生活リズムが乱れ、ネットとの関わりが度を越してしまうものです。
　また、その状況は常に変化していきますので、学期に１回程度の「様式２」の実施により、フォローアップしていくとより効果が高まります。
　依存傾向が高い場合や強まっている児童生徒へは、個別指導を実施し、早期対応・未然防止に努めます。

**【ネット依存チェックシート「様式２」の活用イメージ**

個別指導・介入*のタイミングとフォローアップ　⇒　P４

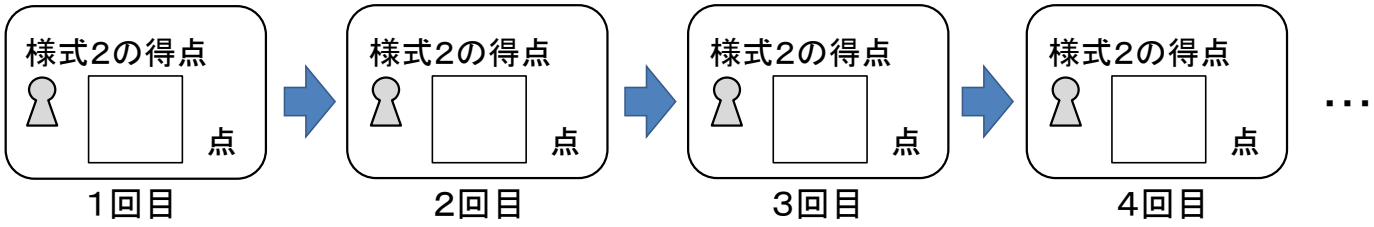
## 4　保護者・相談機関との連携

　欠席や遅刻が増えるなど、生活リズムが乱れてきたり、ネットに係る不安や心配な事がある場合は、早めに保護者・相談機関と連携を図ることが大切です。（岡山県精神科医療センター等）

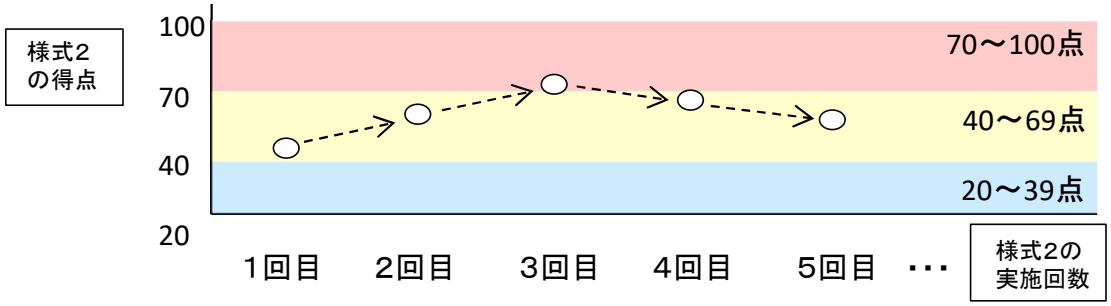
「様式２」及び「個別指導用チェックシート」の活用　⇒　P５～９

# ネット依存チェックシート「様式２」の活用イメージ

１　チェックシート「様式２」を定期的に利用して依存傾向を確認します




２　チェックシート「様式２」実施結果の変化に注目し、未然防止・早期対応を図ります

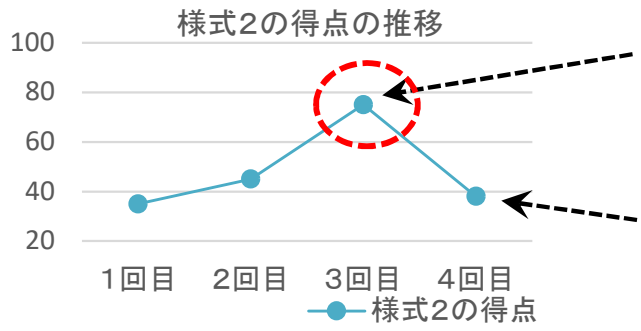



【ポイント】
- □よい方向に変化しているのか
- □悪い方向に変化しているのか
- □依存傾向が続いていないか

など

３　未然防止・早期対応の例（個別指導・介入*のタイミングとフォローアップ）
［※学級活動等の集団指導と個別指導を組合せた指導が、より効果的です］

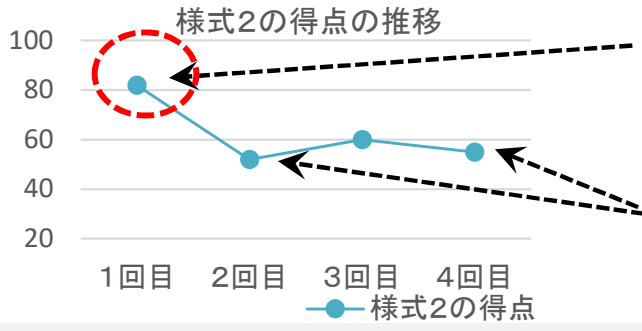
**ケース１**




①依存傾向が強まっています。
P8～9の個別指導を実施します。
保護者と情報交換を行い、介入*方法を検討します。

②依存傾向が弱まっています。
現状を維持できるよう観察します。

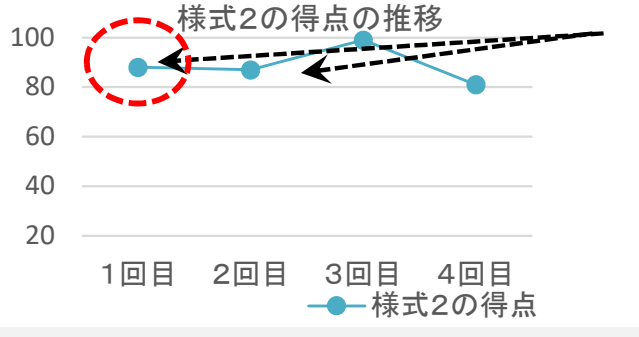
**ケース２**




①依存傾向が高い状態です。
P8～9の個別指導を実施します。
保護者と情報交換を行い、介入*方法を検討します。

②依存傾向が良い方向に変化しています。
しかし、まだ、注意が必要な状態です。
継続して観察していきます。

**ケース３**




①依存傾向が非常に高い状態です。
P8～9の個別指導を実施します。
保護者と情報交換を行い、介入*方法を検討します。

②家庭内暴力等、親子関係の悪化も考えられます。保護者の様々な心情に寄り添いながら、相談機関へ繋ぐことを重視します。

# Ⅳ　実施の形態・方法　（例）
# 【1　学級活動+ビデオ視聴】

## 学級活動+ビデオ視聴

・ネット依存チェックシート「様式2」により、事前に実態把握を行う。
・視聴覚教材を活用するとともに、事前の実態把握の結果をフィードバックする。
・小グループによる話し合いや課題解決的な学習を取り入れ、自己啓発と生活改善に向けた活動を行う。
・フォローアップと必要に応じて個別指導や保護者、相談機関との連携を図る。
・事前の実態把握の際、「様式2」の得点が70点以上の児童生徒へは、個別指導を行う。（P8～9）

【参考資料】 ⇒ P17　　【ワークシート例】 ⇒ P14～15

**事前指導**

実態把握：「様式2」短学活（帰りの会）で実施

【学級活動に向けての事前に調査・集計】

実施者（学級担任）

**学級活動**

（1）導入でビデオ視聴
「身近にひそむネット依存」（文部科学省）
情報化社会の新たな問題を考えるための教材
～安全なインターネットの使い方を考える～
http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/zyouhou/1368445.htm
（2）グループワーク［ワークシートP14～15］
・事前調査の結果から自己分析（課題）
・生活改善に向けたクラスの提案等（目標）
（3）振り返り
（4）まとめ

実施者（学級担任）

**事後指導**

「様式2」短学活（帰りの会）で実施（1回／学期）
・得点の推移から、フォローアップを実施
・個別指導や相談機関の紹介
・保護者、相談機関との連携

実施者（学級担任）（情報担当等）

**個別相談**

**相談機関**

岡山県精神科医療センター
住所　岡山市北区鹿田本町3-16
（TEL：086-225-3833）
予約受付時間　月～金曜日　8:30-17:15

**保護者**

# Ⅳ　実施の形態・方法　（例）
# 【2　学級活動+講演会】

## 学級活動＋講演会

・ネット依存チェックシート「様式１」による事前指導により、講演会への動機付け を行う。
・ネット依存チェックシート「様式２」を活用し、学級活動を通して学習を深める。
・小グループによる話し合いや課題解決的な学習を取り入れ、自己啓発と生活改善に向けた活動を行う。
・フォローアップと必要に応じて個別指導や保護者、相談機関との連携を図る。
・事前の実態把握の際、「様式２」の得点が70点以上の児童生徒へは、個別指導を行う。（P8～9）

【ワークシート例】 ⇒ P14～15

**事前指導**
実態把握：「様式１」短学活（帰りの会）で実施
【講演会に向けての動機付けに「様式１」を活用】
実施者（学級担任）

**講演会**
情報モラル教育：総合的な学習の時間で実施
【講演会後、振り返り（感想等）の実施】
実施者（情報担当）

**学級活動**
（1）導入で「様式２」実施
（2）講演会後の振り返り（感想等）の再確認
（3）グループワーク［ワークシートP14～15］
・「様式２」の結果から自己分析（課題）
・生活改善に向けたクラスの提案等（目標）
（4）振り返り
（5）まとめ
実施者（学級担任）

**事後指導**
「様式２」短学活（帰りの会）で実施（１回／学期）
・得点の推移から、フォローアップを実施
・個別指導や相談機関の紹介
・保護者、相談機関との連携
実施者（学級担任）（情報担当等）

個別相談

**相談機関**
岡山県精神科医療センター
住所　岡山市北区鹿田本町3-16
（TEL：086-225-3833）
予約受付時間　月～金曜日　8:30-17:15

保護者

# Ⅳ　実施の形態・方法　（例）
# 【3　生徒会活動】

## 生徒会活動

・企画立案、準備、運営等、生徒会執行部（委員会）の活動として実施する。
・役割分担の確認と担当教員のサポート体制について検討する。
・ネット依存チェックシート「様式2」により、学校全体の実態把握を行い生徒集会資料として活用する。
（生徒集会、標語募集等　主体的な活動の一例）

**事前準備**

（1）生徒会執行部による取組として実施
（2）全体構想の協議と確認
（3）役割分担　等

実施者
（生徒会担当）

↓

**実態把握**
**標語募集**

（1）「様式2」による事前調査：短学活（帰りの会）
（2）事前調査の集計
（3）ネット関連の標語募集

実施者
（生徒会執行部）

↓

**生徒集会**

（1）事前調査の集計結果から自校の実態を分析
（2）スマホ関連トラブルとその対応紹介
（3）学校としての取組を生徒会から提案
　・21時以降はスマホ禁止
　・使用時間は3時間まで　など
（4）ネット関連標語の優秀作品の紹介と表彰
（5）まとめ

実施者
（生徒会執行部）
（生徒会担当）

↓

**事後指導**

（1）ネット関連標語の掲示による啓発活動
（2）調査結果を啓発活動に活用
　・三者懇談会で保護者に情報提供
　・参観日で保護者に情報提供

実施者
（学級担任）
（情報担当等）

## 保護者啓発活動

参観日や三者懇談会等で、「ネット依存チェックシート」の集計結果・分析を活用することによって、保護者啓発を行う。学校・家庭の連携の契機とするとともに、家庭での取組を促進する。

# Ⅴ　個別指導の在り方（例）

## 1　個別指導用チェックシート（相談・観察用）　傾向チェック

| 分類 | 項目 | 内容 | ある | なし | 分からない |
|---|---|---|---|---|---|
| 身体的健康 | (1)体力面 | 以前より疲れやすい、または体力が落ちたように見える。 | | | |
| | (2)栄養面 | 間食が増えているように見える。 | | | |
| 睡眠リズム | (1)就寝時間が24時を過ぎることが多い。<br>(1週間の半分以上の割合が目安) | | | | |
| 精神的健康 | (1)ネットをしていない時でも、頭がネットのことでいっぱいになっているように思う。<br>(話しかけても気づかない、ぼーっとしていて上の空のように見える) | | | | |
| | (2)ネットをしていない時は、イライラしやすく、無気力になることがある。 | | | | |
| 学業 | (1)遅刻・早退・欠席が増えている。<br>(1か月のうち学校が20日あるとして、10日以上程度が目安) | | | | |
| 家族・対人関係 | (1)家庭内暴力・暴言<br>(親子関係悪化) | ネットの話題が共有できない、家族関係がぎくしゃくしている。ひどいときは物を壊したり暴力をふるう。 | | | |
| | (2)友人関係悪化 | 今までつきあっていた友達と遊ばなくなり、ネット上での友達のことばかり話し始めた。 | | | |

## 2　個別指導用チェックシートの効果的な活用方法（1）

1　教員による確認
(1)気になる児童・生徒の様子を観察します。
(2)家庭での様子も可能な範囲で児童生徒本人や保護者から情報収集します。
(3)チェックシートを実施し「ある」の個数及び項目により、学校と家庭が連携して介入*方法を検討していきます。
(4)保護者の様々な心情に寄り添いながら、必要に応じて相談機関を紹介します。　⇒　次項参照

## 個別指導用チェックシートの効果的な活用方法（2）

2　保護者による確認
(1)当該児童生徒の家庭での様子を観察します。
(2)学校での様子も可能な範囲で児童生徒本人や教員から情報収集します。
(3)「ある」の個数及び項目により、家庭と学校が連携して介入*方法を検討していきます。
⇒　次項参照

## 3　介入* の基準（「ある」にチェックがついた項目数）

0～1項目･･･特に問題なし
2～3項目･･･要経過観察　（項目が増えていないか）（ネットトラブルに発展していないか）
4～7項目･･･要介入*　（生活改善に向けた取組）（必要があれば相談機関に繋ぎます）
8項目･･･要早期介入*　（「様式2」を実施しつつ、相談機関に繋ぎます）

## 4 介入* の例（個別指導用チェックシート:「ある」に4項目以上該当）

【介入*方法の検討】
　事前に学校と家庭で情報交換を行った上で、児童生徒本人の状況に応じて適切な対応を検討します。その上で、児童生徒本人と一緒に生活改善に向けた取組を検討し、主体的な取組を促します。
　押しつけにならないように注意します。

（1）生活改善に向けた取組例
　①食事中はネットをしない　　②就寝中は電源を切る
　③24時までに就寝する　　④使用時間は3時間までとする
　⑤学級活動等で決めた、個人目標や学級目標があれば、実行できるよう見守り、必要に応じて援助する　　など
　　⇒「改善されない。状況の悪化」など、必要があれば相談機関に繋ぎます。

（2）8項目すべて「ある」の場合は、上記のような取組を行いつつ、相談機関に繋ぎます。

## 5 POINT!

（1）介入*の際の注意点
　①本人にとっては、ネットは重要な意味を持つことを理解する。
　②ネット接続をいきなり切断しない。切断する場合は、本人が納得のうえで行う。
　③本人は悪くないと伝える。自己否定感を深めないように配慮する。

（2）対応についての5つの提案
　①取引しない・駆け引きしない
　　「〇〇したら、〇〇していいよ」という取引・駆け引きは一時的な解決にしかなりません。
　　子どもの要求は、徐々にエスカレートしていきます。

　②一貫した毅然とした態度
　　その日の気分で、許容や拒絶をしない。急に厳しくするようなことも逆効果です。
　　一貫した態度を崩さないようにしましょう。

　③一喜一憂しない
　　症状の回復は一直線ではなく、「成功」「失敗」を繰り返しながら、次第に上向きになることが多いものです。意識的にゆったり構えるように心がけましょう。

　④ネットについて学習を続ける
　　子どもが依存しているネットについて学習していくことはとても大切です。知識を増やせば余裕を持って子ども達と話ができ、相談もしやすくなります。

　⑤「私は・・・・・」で始まる「Iメッセージ」で話す
　　「いい加減、もうやめなさい」ではなく、「私はあなたの健康が心配です」と具体的に伝えましょう。
　　「私は心配している」「私は戸惑っている」「私はこう思っている。あなたはどう？」などで伝えると、同じ内容でも口調が柔らかくなります。

**対応のPOINTを紹介しましたが、一番大切なことは本人との話し合いを続けることです。非難せず、見放さず、お互いに理解し合えるよう努力していく。**
**それが、依存を深めないことにつながっていきます。**

介入*：ネット依存の問題の解決に向け、学校・家庭が、深刻な問題のある児童生徒に対して、より積極的に関わっていくことを意味しています。

# Ⅵ　「様式１」スマホ・ネットとのつきあい方チェックシート

〇これは、あなたのインターネットへの依存傾向（はなれられない状態）を確かめるものです。
〇まず、あなたがだいたい何時頃に寝て、何時頃に起きるかを記入した後、次の①～⑧の項目で、あなたの気持ちに当てはまるものに「〇」をつけてください。
〇利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインでつながっているものすべてを含みます。

（　　）年（　　）組（　　）番　　名前（　　）

【あなたは普段、何時頃に寝て、何時頃に起きますか】
・寝る時間は（　　）時頃　　・起きる時間は（　　）時頃

| | 項　　目 | 「〇」欄 |
|---|---|---|
| ① | インターネットに夢中（むちゅう）になっていると感じていますか？ | |
| ② | 満足感（まんぞくかん）を得（え）るために、インターネットを使う時間を長くしたいと感じていますか？ | |
| ③ | インターネットの使用を制限（せいげん）したり、時間を減らしたり、完全にやめようとして失敗したことがたびたびありましたか？ | |
| ④ | インターネットの使用時間を短くしたりやめようとすると、落ち着かなかったり、不機嫌（ふきげん）になったり、落ち込んだり、イライラしたりしますか？ | |
| ⑤ | 使い始めに思っていたよりも、長い時間、インターネットをつないだ状態でいますか？ | |
| ⑥ | インターネットのために、大切な人間関係、学校のことや部活動のことを台無（だいな）しにしたり、危（あや）うくするようなことがありましたか？ | |
| ⑦ | インターネットへの熱中のしすぎを隠（かく）すために、家族、先生やそのほかの人たちに嘘（うそ）をついたことがありますか？ | |
| ⑧ | 自分にふりかかった問題から逃げるため、または絶望（ぜつぼう）、不安、落ち込みといったいやな気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？ | |

**あなたの「〇」の数は　　個**

「様式１」のチェックシートは、あなたのインターネットやスマートフォン等への依存傾向（はなれられない状態）を確認するためのテストです。「〇」の数からあなたの依存傾向を見てみましょう！

## つきあい方のレベル

| 「〇」の数 | 依存傾向 | コメント |
|---|---|---|
| 「０」個 | 低い | 〇　現時点でインターネットやスマートフォンに依存していません。<br>　これからも、今のまま正しいインターネットの使い方を続けていきましょう。 |
| 「１～２」個 | | 〇　今のところ問題ありませんが、長い時間の使用を続けると、やめたくてもやめられなくなるかもしれません。注意してください。 |
| 「３～４」個 | | 〇　ネット依存に近づいています。このままでは、危険です。家の人とルールの再確認をしましょう。<br>　何曜日は使わないなどルールを決めて、ネットやスマホが気にならないような工夫をしましょう。 |
| 「５～７」個 | | 〇　ネットへの依存傾向が高い状態です。今の使い方をこのまま続けると、ネットから離れられなくなります。<br>　依存状態が深刻にならないうちに、学校の先生や家の人としっかり相談をしましょう！<br>　まず、使用時間を減らし、運動や読書で気分転換をしましょう！ |
| 「８」個 | 高い | 〇　ネットへの依存傾向がかなり高まっています。<br>　ネットの話題やゲームのことが気になり、勉強や運動、睡眠、食事などがおろそかになっていませんか？<br>　学校の先生や家の人と相談して、病院での診察をすすめます。 |

*5個以上になった場合は、「様式２」を実施してみましょう。

# Ⅵ　「様式２」スマホ・ネットとのつきあい方チェックシート

①インターネットに関する以下の質問にお答えください。

②この場合、利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインで使用するすべてを含みます。

③各質問の1～20について次の1から5の回答の中から、最もあてはまる番号を1つ選び、番号に「○」をしてください。
自分に関係のない質問であれば「全くない」を選んでください。

（　　）年（　　）組（　　）番　名前（　　）

| | 質　問　項　目 | 全くない | まれにある | 時々ある | よくある | いつもある |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ① | 気がつくと、思っていたより長い時間、ネット等を利用していることがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ② | 長い時間ネット等を利用していたために、家の手伝いや役割をおろそかにすることがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ③ | 家族や友だちと過ごすよりも、ネット等の利用を優先(ゆうせん)したいと思うことがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ④ | ネット等を介(かい)して、新しく知り合い（友人を含む）を作ることがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑤ | まわりの人から、ネット等の利用時間や回数について注意されたことがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑥ | ネット等をしている時間が長く、学校の成績に影響(えいきょう)することがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑦ | ネット等への関わりが原因で、勉強の能率(のうりつ)に悪影響(あくえいきょう)が出ることがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑧ | 他にやらなければならないことがあっても、まず先に、SNSやメールなどをチェックすることがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑨ | 人に、ネット等で何をしているのか聞かれたとき、いいわけをしたり、隠そうとしたりすることがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑩ | 日々の生活の問題から気をそらすために、ネット等で時間を過ごすことがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑪ | 気がつけば、また次のネット等の利用を、楽しみにしていることがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑫ | ネット等のない生活は、退屈(たいくつ)で、むなしく、わびしいだろうと不安に思うことがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑬ | ネット等を利用している最中に誰かに邪魔(じゃま)をされると、いらいらしたり、怒ったり、言い返したりすることがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑭ | 夜遅くまでネット等に関わることが原因で、睡眠時間が短くなっている。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑮ | ネット等をしていないときでも、ネット等のことを考えてぼんやりしたり、ネット等をしているところを空想(くうそう)したりすることがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑯ | ネット等をしているとき「あと数分だけ」と自分で言い訳していることがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑰ | ネット等をする時間や頻度を減らそうとしても、できないことがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑱ | ネット等をしている時間や回数を、人に隠(かく)そうとすることがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑲ | 誰かと外出するより、ネット等を利用することを選ぶことがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑳ | ネット等をしている時は何ともないが、ネット等をしていない時はいらいらしたり、憂鬱(ゆううつ)な気持ちになったりする。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

★あなたが寝る時間と起きる時間は何時頃ですか。
寝る時間は（　　）時頃
起きる時間は（　　）時頃

＜言葉の説明＞
まれにある：今までに1～2回程度
時々ある：3回以上数回

○をした数はいくつですか？　　×1　×2　×3　×4　×5

各項目の得点はいくつですか？

総得点はいくつですか？　　点

「様式２」のチェックシートは、得点が高いほど、スマホ・ネットとの関係が強いことになります。あなたの判定を見てみましょう！

# つきあい方のレベル判定とコメント

| 得点 | 判定 | コメント |
|---|---|---|
| ２０<br>～３９点 | 特に<br>問題なし | ○あなたは、平均的な使用をしています。ネットとの関係も強くありません。<br><br>○特に、注意することはありませんが、日頃から、家の人と使い方について話し合い、今の状況が続くようルールを守った使用を心がけましょう。 |
| ４０<br>～６９点 | 注意 | ○少し、気になる結果です。ネットとの関係が強くなりつつある状況です。<br><br>○使用時間が長くないですか？夜の９時以降も自分の部屋でネットを使用していることが多くないですか？このままでは、学習や健康面に少しずつ影響がでてきます。<br><br>○まず、使用時間、家庭でのルールを確認し、使用時間減少に取り組みましょう。<br><br>○次に、今まで、ネットを使用していた時間に、運動や読書などの気分転換になるものを入れ、自分から生活リズムを正常に戻していきましょう。 |
| ７０<br>～１００点 | 依存状態 | ○ネット使用があなたの生活に重大な問題をもたらしています。<br><br>○ネットのことが気になり、イライラしたり、親にやめるように言われて、怒りが収まらなくなっていませんか？また、食事もとらなくなったりしていませんか？<br>睡眠は？　学校に行くのが面倒になっていませんか？<br><br>○上記のような状況がおこっているようなら、学校の先生や家の人に相談して、専門の病院の先生に相談にのってもらいましょう。<br><br>早めの相談が一番の解決策です！！ |

「ネットとのつきあい方について相談にのってくれる病院」

学校と保護者が連携を図りながら、対策を講じていく必要がありますが、対応方法が不明である場合や特に問題が深刻な場合等は、下記の相談機関を活用ください。

【岡山県精神科医療センター】

住所　岡山市北区鹿田本町３－１６　（TEL:０８６－２２５－３８３３）

★予約受付時間　月～金曜日　８:３０－１７:１５

★内容:ネット依存についての相談。医師の診察となります。

★料金:保険診療　本人が受診できない場合、実費で家族相談になります。

# Ⅶ　ワークシート（例）
# スマホ・ネットとの上手なつきあい方を考えよう!!

（　　）年（　　）組（　　）番　氏名（　　）

## 1　あなたの得点は!?　（　　）点　⇐「様式2」

☆あなたがスマホ･ネットを使用する時に気をつけていることは何ですか。

## 2　「ネット依存とはどういう状態をいうのだろう!?」

☆「様式2」の得点を踏まえて、「ネット依存」について、グループで話し合ってみよう！！

## 3　「ネット依存の問題点は何だろう!?」

☆あなたが困っていること、気になっていることについてグループで話し合ってみよう！！

☆あなたが使っているものに☑をしてみよう！

- ☐ SNS（LINE･Twitterなど）
- ☐ オンラインゲーム
- ☐ 音楽･動画の視聴･ﾀﾞｳﾝﾛｰﾄﾞ
- ☐ 買い物･チケット予約
- ☐ 調べ物
- ☐ その他

## 4 「ネット依存にならないために必要なことって何だろう!?」

☆グループで話し合ってみよう！！

## 5 「ネット依存にならないためにあなたは、どんなことに気をつけたいですか?」

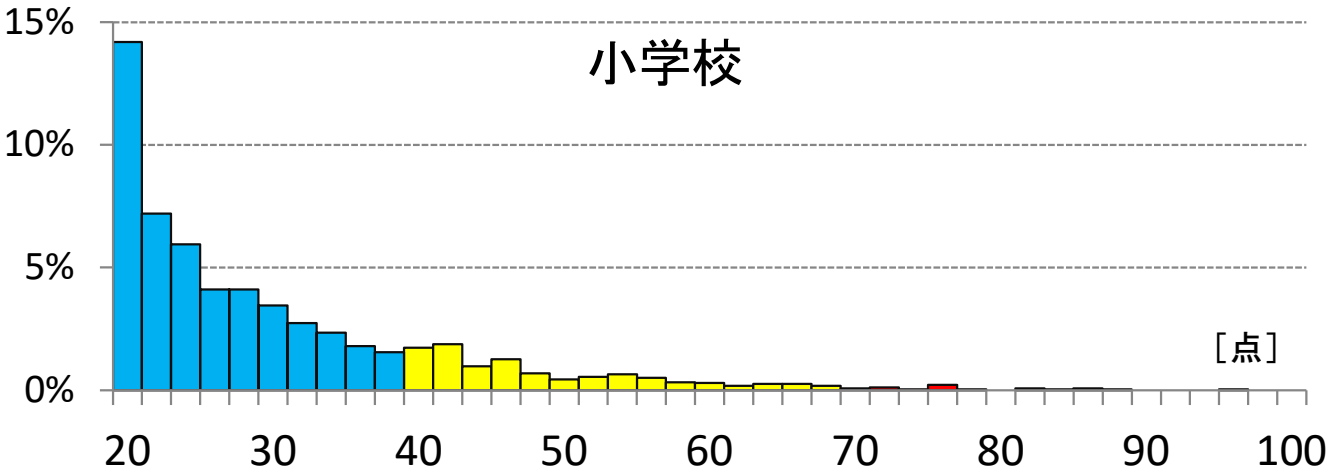
☆あなたの今後の目標と感想を記入しましょう！！

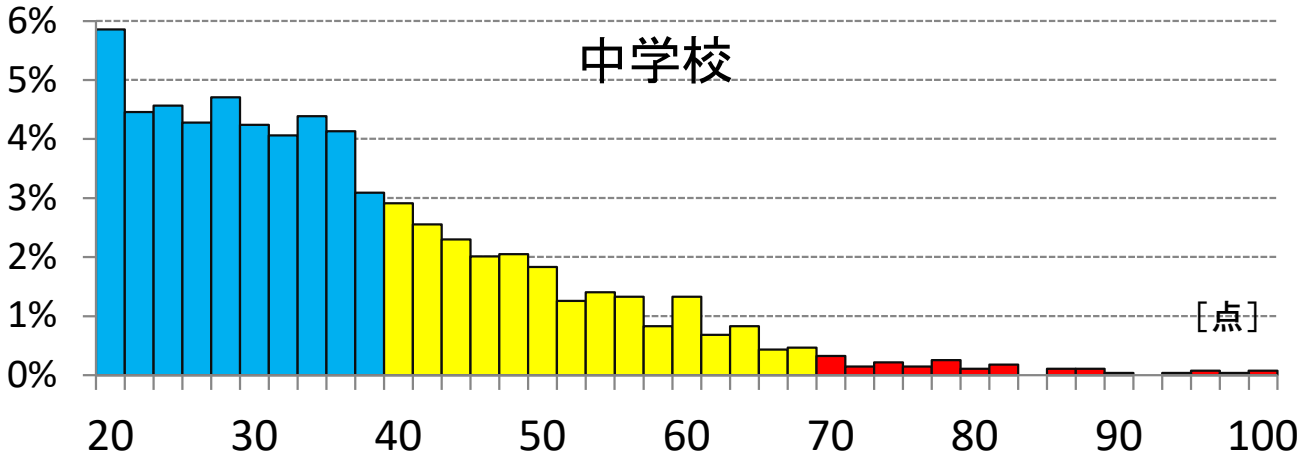
「今後の目標」

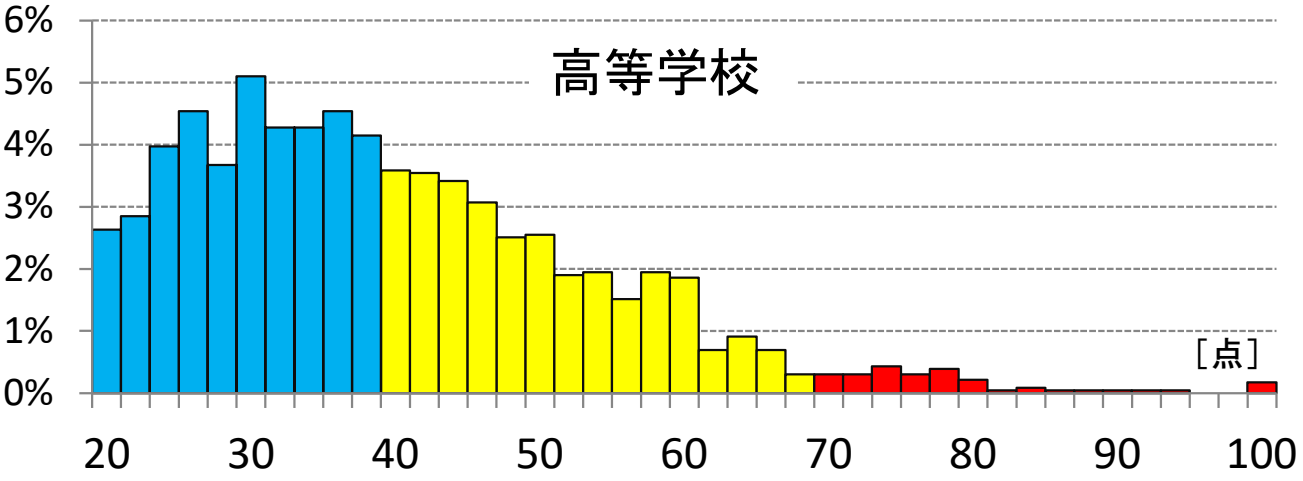
「授業の感想」

# Ⅷ 「様式２」校種別得点　分布表

★自分の得点に　↓印　をつけてみよう！




「スマートフォン等の利用に関する実態調査結果より」
（岡山県教育庁義務教育課　生徒指導推進室　平成28年12月実施）

# Ⅸ　指導参考資料一覧

【指導参考資料】
1　指導の手引き
（1）情報化社会の新たな問題を考えるための教材（文部科学省）
　　～安全なインターネットの使い方を考える～指導の手引き
　　http://jouhouka.mext.go.jp/common/pdf/information_moral_manual_color.pdf
（2）一般社団法人モバイルコンテンツ審査・運用監視機構
　ケータイ・インターネットの歩き方～子どもが安心安全に使うために～
　　http://ema-edu.jp/teachers/index.html
（3）岡山県教育委員会
　「児童生徒の携帯電話の利用に関する指導指針」
　　http://www.pref.okayama.jp/uploaded/life/100811_327398_misc.pdf

2　ビデオ教材
（1）情報化社会の新たな問題を考えるための教材（文部科学省）
　　～安全なインターネットの使い方を考える～
　　https://www.youtube.com/playlist?list=PLGpGsGZ3lmbAOd2f-4u_Mx-BCn13GywDI
　　［教材①：小5～中1（9分42秒）］［教材②：中2～高3（10分22秒）］
（2）2014 NHK for school Eテレ
　Eテレ「スマホ・リアル・ストーリー」（小学校，総合的な学習の時間等で）
　①第1回「無料ゲームのはずが…」　http://www.nhk.or.jp/sougou/sumaho/index_2014_001.html　（10分）
　②第2回「一度，押しただけで…」　http://www.nhk.or.jp/sougou/sumaho/index_2014_002.html　（10分）
　③第3回「たった一言のちがいが…」　http://www.nhk.or.jp/sougou/sumaho/index_2014_003.html　（10分）
　④第4回「知らない人とつながって…」　http://www.nhk.or.jp/sougou/sumaho/index_2014_004.html　（10分）
　⑤第5回「送った写真のゆくえは…」　http://www.nhk.or.jp/sougou/sumaho/index_2014_005.html　（10分）

3　岡山県精神科医療センター
（1）トップページ
　　http://www.popmc.jp/
（2）インターネット使用障害（ネット依存）について（各項目2～3分）
　　http://www.popmc.jp/?guidance=3569-2

# Ⅹ　ネット依存研究委員会委員名簿

【研究委員】
　牧野　和紀　　岡山県精神科医療センター医師
　宮田　純平　　岡山県精神科医療センター 臨床心理士
　塚原　宏一　　岡山大学大学院医歯薬学総合研究科教授
　内藤　憲二　　倉敷市立真備東中学校長
　篠原　宏美　　玉野市立宇野中学校養護教諭
【アドバイザー】
　出島　誠之　　岡山県政策アドバイザー

［問い合わせ先］
〒700－8570
岡山市北区内山下2－5－7　丸の内会館3階
岡山県教育庁保健体育課　健康・安全教育班
TEL　（086）226－7591　FAX　（086）226－3684
E-mail：hotai@pref.okayama.lg.jp

【参考文献】
著書「ネット依存症」（PHP新書）
独立行政法人国立病院機構　　久里浜医療センター　院長　樋口　進