（４）資料

　○本時で示した事例と生徒のアドバイス例

|  |
| --- |
| 生活の状況 |
| Ａさん（15歳）　中学３年生中学生音楽が好きな中学３年生で吹奏楽部に所属していた。9月の大会も終わり、現在は高校受験を目指し、週5日間塾に通っているため、帰宅は10時ごろになる。以前は、友達とよく携帯電話で話をすることがあったが、最近は電話をする時間がない。友達からは着信が入るため、携帯電話が気になり、ストレスがたまってきて勉強に熱が入らなくなってきている。○Point 　高校受験、受験生、携帯電話、ストレス |
| （アドバイス例）無理をして携帯電話を無視しようとするとストレスが溜まって、勉強も頭に入ってきませんね。携帯電話をかけないと決め込むのではなく、時間を決めてかけてみるということはどうでしょうか。勉強の予定を考える中で、休憩時間を利用するなど、計画を立て、メリハリをつけながら電話をかけてみてはいかがでしょうか。また、そのことを友達にも伝え、理解・協力してもらうことも大切ではないでしょうか。 |
| Ｂさん（17歳）　高校２年生電車通学で時間がかかるため部活動には所属していない。まじめな性格で友達も多い方ではないが、スマートフォンを購入してからクラスの友達数人と無料通信アプリで通信を行うようになった。ある日、友達から「昨日の夜、返事がなかった」と責められたことから、返事を返すことが気になり、毎日、夜遅くまで携帯電話を手放せない状態となり、寝不足の状態が続いている。高校生○Point 　スマートフォン、無料通信アプリ、友達、寝不足 |
| （アドバイス例）通信アプリは友達同士のコミュニケーションツールとして便利なものですが、返信をするために夜遅くまで起きているのは健康面でもよいことではありませんね。一度、友達同士で約束を話し合ってみてはいかがでしょうか。案外、同じような思いで困っている友達もいるかもしれません。「10時以降は通信はしない」など、グループのルールを決めてみてはいかがでしょうか。 |
| Ｃさん（23歳）　会社員子どもの頃はテレビゲームを毎日のように行っていた。会社員になってからはほとんどゲームをやっていなかったのだが、同僚から携帯電話を使ったオンラインゲームを教えてもらってからゲームをまた始めるようになった。初めのうちは、電車の移動中や休憩時間など、少しの時間だけ行っていたが徐々に時間が増え続け、今ではやらないと落ち着かない状態が続き、睡眠時間も極端に少なくなってきている。会社員○Point 　オンラインゲーム、落ち着かない、睡眠時間の減少 |
| （アドバイス例）自分も子どもの頃にゲームにハマって長い時間やっていたことがあります。ゲームには依存性があるため、強い意志をもって取り組まないといけないと思います。まずは、ゲームの依存性について調べてみることが必要です。そして、ゲームの代わりに軽い運動をする、趣味を増やすなど、毎日の生活の工夫から始めてみてはいかがでしょうか。 |

資料

学習カード

３年　　組　　　　　　　　　．

課　題

ネットとどのようにつき合うことが必要なのか考えてみましょう。

　１．ネットの使い過ぎによる健康への悪影響について、どのようなことが考えられますか？

２．自分自身の生活を振り返りましょう。

　（１）あなたの周りのネット環境は？（使用している機器すべてに○を付けてください）

　　　（　　）スマートフォン　　　（　　）ガラケー　　　（　　）パソコン・タブレット

　　　（　　）通信ゲーム　　　　　（　　）その他＜　　　　　　　　　　　　　　＞

　（２）使用する時間はどのくらいですか？

　　　（　　）30分未満　　（　　）30分以上、1時間未満　　（　　）１時以上、２時間未満

　　　（　　）２時間以上、３時間未満　　（　　）３時間以上

　（３）あなたのネットの付き合い方から、健康な生活にするための課題はどのようなことですか？

　　　　また、その課題を解決するためにはどのような方法が必要でしょうか？

|  |  |
| --- | --- |
| 課　題 | 改善方法 |
|  |  |
|  |  |

　３．今日の学習の感想