

がん教育等授業視察レポート

デジタルコンテンツの長時間使用による心身への影響を考える授業

1. 概要

場所	茨城県小美玉市立美野里中学校 体育館
日時	令和7年11月6日（木）13:35～14:25 <5時間目>
対象学年・人数	中学1年生170名、保護者9名、教職員12名、市内学校養護教諭7名 県保健体育課1名
教科・単元名	総合的な学習の時間
授業者	教務主任 滝本 穰治 教諭、高木 克己 校長
外部講師	江戸川大学 メディアコミュニケーション学部 准教授 松尾 由美 氏
選定理由	自身の生活行動を改善する力を育む視点から生活習慣の改善について考えられるように選定した。生徒の視力の低下や睡眠時間の低下等による心身への健康課題の原因のひとつとして、デジタル端末の使用方法等による生活習慣の乱れが問題視されている中、生徒自身がそのリスクについて考える授業内容が他の自治体の参考となるため、選定した。

2. 授業内容

<授業のねらい>

生徒の健康問題が多様化・複雑化する中で、デジタル端末使用等に伴う生活習慣の乱れと心身への影響について考えることができるようにする。

<授業の流れ>

導入（約5分）	滝本教諭による外部講師紹介
外部講師講話（約40分）	<p>外部講師：江戸川大学 メディアコミュニケーション学部 准教授 松尾 由美 氏</p> <p>演題「スマホと私のちょうどいい距離：自分だけの『黄金バランス』を見つけよう」</p> <p>●内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業のミッション（ねらい）の確認 ・クイズや事前ワークを通して、現在のスマートフォンの利用状況を振り返る。 ・長い時間スマートフォンを使いすぎるとどうなるかを知る・理想の時間の過ごし方から、デジタル端末の理想的な利用時間を考える。 ・事後学習：「行動計画を立てて実行する」について説明 ・授業のまとめと目標の再確認
閉会（約5分）	<p>代表生徒による講義の感想の発表</p> <p>校長による総括</p>



<外部講師活用講演の詳細>

① 事前授業（担任指導）

- ・スマートフォンの利用状況に関するアンケート実施
- ・「現状のスマートフォン利用状況を知る」
「理想の1日の過ごし方」をワークシートに記入



② 本時・外部講師講話

・授業を通してのミッション（ねらい）の確認

日常、データサイエンスの研究を行っているが、SNSの誹謗中傷、ゲーム依存、心身の健康面からインターネットが子どもに与える影響について懸念している。皆さんにはデジタル機器を有効に使いこなせる大人になってほしい。そのためにどうすれば良いか、スマートフォンと自分とのちょうどいい距離について一緒に考えていきたい。



・クイズや事前ワークを通して現在のスマートフォンの利用状況を振り返る

- ・事前アンケートの結果をもとに3つのクイズを実施し、生徒は周りとは相談しながら挙手で回答した。
- ・ワークは、事前ワークで記入したスマートフォンの利用によって「失っている大切なもの」と、それによって感じる「ネガティブな気持ち」、「得ている大切なもの」とそれによって感じる「ポジティブな気持ち」をそれぞれ発表した。

スマートフォンの使用によって「失っている大切なもの」と「ネガティブな気持ち」

失っている大切なもの	ネガティブな気持ち
視力	見えにくくなってイライラ
勉強時間	使用時間が長いと勉強についていけなくなるので悲しい
睡眠時間	<ul style="list-style-type: none"> ・眠くて授業をどうでもいいと感じる ・朝から眠たい

心配な兆候は以下4つの傾向に分かれる。当てはまるものがあれば意識することが大切。

- ① 利用時間をコントロールできない。
- ② 使えないとイライラする。
- ③ やるべきことよりもスマートフォンやゲームを優先してしまう。
- ④ 使っている時間を少なく言ってしまう。

スマートフォンの使用によって「得ている大切なもの」と「ポジティブな気持ち」

得ている大切なもの	ポジティブな気持ち
家でも友だちと話せる時間	楽しい気持ちになる
いろいろな物を調べられる	嬉しい気持ちになる
どこに行くにも道に迷う心配がない	安心できる
・好きなものをお店に行かずに買うことができる ・インターネット通販は時間をかけて考えて買うことができる	嬉しい気持ち

発表してくれたように、良いこともたくさんある。
失っているものもあるが、「全く使わないようにしよう」ではなく
「ちょうどいい」使い方を考える必要がある。



・長い時間スマートフォンを使いすぎるとどうなるのかを知る。

デジタル端末の使用時間が長くなることで、中学生の成長や発達に必要な活動に充てる時間が減少してしまう。例えば、スマートフォンを長時間使用することでの視力低下、また睡眠不足による思考力の低下等、精神的な健康の心配もある。

健康のために必要な理想の睡眠時間は、8時間～8時間半が良いと言われている。

・事後学習：「行動計画を立てて、実行しよう」について説明

自分の行動計画を立てて実行することが大切。「理想の睡眠時間」を踏まえ、現在の1日と理想の1日を比較しながら生活を振り返り、保護者の方とスマートフォンの使用時間や使い方について話をしてみしてほしい。自分の理想、保護者の方の理想にギャップはないか、自分だけの「理想のスマホ時間＝黄金バランス」を話し合ってみてほしい。



・授業のまとめと目標の再確認

スマートフォンは使い方次第で幸福にも不幸にもなる道具。
夢や目標をかなえるために上手に使いこなしてほしい。

・生徒の感想発表

- ・スマートフォンを使用することのメリット、デメリットをたくさん知ることができた。
- ・スマートフォンを使っていることで勉強時間や睡眠時間を減らしていることに気付いた。
自分なりに時間を制限して勉強時間をつくっていきたいと思った。
- ・睡眠時間や運動時間を考えたり、自分の黄金バランスを見つけたり、インターネットを上手に使える大人になりたいと思った。

・校長による総括

今は、がんも含め、デジタル機器の使い方が健康課題につながっているということがよく理解できる内容だった。
脳で「悲しい」、「嬉しい」、「ここでやめなくちゃ」等を考える。
脳をどうやって自分がコントロールできるか、という大切な話をしてもらった。



本日は、スマートフォンの使い方を通して、我慢をする、色んな計画を立てる、スマートフォンを使う時間とそうでない時間の黄金バランスを考えると課題をもらった。習慣化を大切に、自分で考えてできるようにすることが黄金バランスをつくることにつながると思う。これから大人になり、生活を豊かにしていくために、習慣化を意識し、これからも考え、行動し続けてほしい。

③ 事後学習（担任指導）

生徒は、保護者に対して「理想のスマートフォン使用時間」についてインタビューを実施した。その上で、自身と保護者の理想のギャップを埋めるために、保護者へのアピール作戦や自分の使い方の見直し作戦を検討した。さらに、いつから・どのような取り組みを行うか、うまくいった場合まで具体的に作戦を立て、ワークシートに記入した。

（事後学習ワークシート記載内容）

STEP3 行動計画を立てて、実行しよう！

●私と保護者の「理想のスマホ時間」のギャップ

- あなたは、普段、平日（学校のある日）にどのくらいの時間スマホを利用していますか？
- また、あなたが自由に時間を使えるとしたら、理想のスマホの利用時間は何時間ですか？
- あなたの保護者の方は、あなたのスマホの利用時間は何時間くらいにしたいと考えていますか？
- 最後に、あなたの理想のスマホ利用時間と保護者の理想の時間のギャップを計算してみましょう。

例) あなたの理想時間は5時間で保護者の理想時間が2時間だったら、5時間-2時間で3時間になります。

現実	5	時間	00	分
あなたの理想	4	時間	00	分
保護者の理想	3	時間	00	分
あなたの理想-保護者の理想	1	時間	00	分

●ギャップを埋めるための行動計画

このギャップをどうやって埋めたいでしょうか？自分ができること、おうちの人に伝えたいことを具体的に書いてみましょう。

保護者へのアピール(既得)作戦	自分の使い方を直す作戦
例)「なぜこの時間が必要か」「スマホ以外でこんなことを頑張っている」など	例)「どの時間を減らせるか」「どうすればスマホを使っている以外の時間を効率的に過ごせるか」など
スマホ以外では部活や勉強をがんばっている	時間を効率的に使うにはちゃんとスマホを使う時間を決めること

●私の「黄金バランス」宣言！

上手にスマホを使いこなして、あなたの理想の！目を手に入れるための作戦を具体的に考えてみましょう。

いつから	なにをする	うまくいったらどうする？
例) 明日から	例) 夜9時以降はスマホの電源を切る	例) 欲しいグッズを買ってもら
来週から	夜11時にはねる	アプリをいれもらう

STEP3 行動計画を立てて、実行しよう！

●私と保護者の「理想のスマホ時間」のギャップ

- あなたは、普段、平日（学校のある日）にどのくらいの時間スマホを利用していますか？
- また、あなたが自由に時間を使えるとしたら、理想のスマホの利用時間は何時間ですか？
- あなたの保護者の方は、あなたのスマホの利用時間は何時間くらいにしたいと考えていますか？
- 最後に、あなたの理想のスマホ利用時間と保護者の理想の時間のギャップを計算してみましょう。

例) あなたの理想時間は5時間で保護者の理想時間が2時間だったら、5時間-2時間で3時間になります。

現実	1	時間	0	分
あなたの理想	3	時間	0	分
保護者の理想	2	時間	0	分
あなたの理想-保護者の理想	1	時間	0	分

●ギャップを埋めるための行動計画

このギャップをどうやって埋めたいでしょうか？自分ができること、おうちの人に伝えたいことを具体的に書いてみましょう。

保護者へのアピール(既得)作戦	自分の使い方を直す作戦
例)「なぜこの時間が必要か」「スマホ以外でこんなことを頑張っている」など	例)「どの時間を減らせるか」「どうすればスマホを使っている以外の時間を効率的に過ごせるか」など
今まで勉強がんばってきた / 部活がんばっている / 勉強がんばっている / 部活がんばっている / 勉強がんばっている / 部活がんばっている	時間を効率的に使うにはちゃんとスマホを使う時間を決めること

●私の「黄金バランス」宣言！

上手にスマホを使いこなして、あなたの理想の！目を手に入れるための作戦を具体的に考えてみましょう。

いつから	なにをする	うまくいったらどうする？
例) 明日から	例) 夜9時以降はスマホの電源を切る	例) 欲しいグッズを買ってもら
明日から	夜11時にはねる / 部活がんばっている / 勉強がんばっている / 部活がんばっている / 勉強がんばっている / 部活がんばっている	アプリをいれもらう / Newスマホ買ってもらう / おでか(買い放題)

3. 生徒の様子

<学習への意欲や発言の様子（発言内容）等>

生徒は活発に意見を交換し、積極的に考えを発言しようとする様子が見られた。授業後には、「スマートフォンを使いすぎること大切な時間を失っていることに気付いた。睡眠や運動もあわせて、自分なりの黄金バランスを考えて、インターネットを上手に使える大人になりたい」といった発言があり、講習内容を理解した上で、今後の行動改善に前向きに取り組もうとしている様子が確認された。また、発表時は周囲の生徒も共感を示す拍手で盛り上げ、活気が感じられた。



<グループ活動での様子や対話 等>

生徒同士で活発に意見を交わしながら、クイズの答えを考える姿が見られた。発表の際には積極的に手を挙げて発言し、講義を通じてインターネット活用の時間やタイミングについて見直すきっかけになったと考えられる。

<児童生徒の具体的な対話内容やワークシートの記述内容 等>

平日・休日におけるインターネット活用時間について、自分の利用状況を伝えつつ、他の生徒の活用時間についても活発に意見を交わしていた。

平日に2時間以上活用している生徒は8割以上と認識している生徒が多かったが、実際の結果は約6割であり、その認識との違いに驚く声が上がっていた。一方、休日に2時間以上活用している生徒が8割以上である結果には、「やっぱり！」という反応を示していた。

活用時間の現状を客観的に把握し、長時間使用した場合のネガティブ・ポジティブな気持ちの変化を理解することで、インターネット活用を見直すきっかけになった様子であった。

<事前アンケート結果を基にしたクイズ>

クイズ① 平日（学校のある日）に1日2時間以上、デジタル機器を使うと答えた人はどれくらいいるか？
→①80% ②60% ③40%（正解は②）

クイズ② 休日（土曜日・日曜日など）に1日2時間以上、デジタル機器を使うと答えた人はどれくらいいるか？
→①80% ②60% ③40%（正解は①）

クイズ③ デジタル機器を使いすぎていると思っている人はどれくらいいるか？
→①80% ②60% ③40%（正解は①）



クイズ③の結果が講師には意外だったこと、「デジタル機器を使いすぎている」という自覚が生徒たちにはあるということを押さえたうえで講話やワークを進めた。

4. 授業を行うまでの外部講師とのマッチングや調整の流れ

- ・外部講師を決定するまでの流れ（協議会の開催、名簿や派遣窓口の活用、等）

各学校より実施を希望するテーマを茨城県教育庁へ提出。提出されたテーマの中から外部講師派遣を行うテーマおよび学校選定を茨城県教育庁にて実施した。

- ・外部講師との事前調整の方法、回数、要した時間 等

4月～7月 茨城県教育庁にて講師選定、学校へ講師決定の連絡と日程調整を実施

9月～11月 学校・講師間で授業に向けた打ち合わせ実施（電話、メール）