

小学生のSNSにかかわるセルフコントロールの向上を目指す指導・支援 —小学生のSNS依存状態への予防的教育と教育相談を通して—

教職実践専攻・ミドルリーダー養成コース
学籍番号 23GP107 氏名 増淵 健

1 はじめに

独立行政法人国民生活センター(2024)は、小学生の中でオンラインゲーム等を原因とした人間関係や金銭、依存といった問題が増加傾向にあることを報告している。小学校においても、後述するように、ゲームやSNSにかかわる問題行動や困りごとをもつ児童の事案が生じており、本人のみならず保護者や教員も困りごとを抱えている。早期からの予防は学校教育における重要な課題である。

過剰なゲーム使用の問題については、アメリカ精神医学会が2013年に「インターネットゲーム障害」の診断基準を診断マニュアルに「今後の研究のための病態」として提案した。また、2022年には「ゲーム行動症(障害)」という分類を世界保健機関(WHO)が示した。

日本では、「ゲーム依存」という言葉でこの問題が認識されるようになり、久里浜医療センターをはじめとして医療分野を中心に進展してきた。また、厚生労働省が中心となり、内閣府、消費者庁、文部科学省、経済産業省といった行政機関と日本医師会、小児科医、精神科医、国立精神保健福祉センター長会といった医療及び福祉の分野、加えてゲーム関連業界団体らが「ゲーム依存症対策関係者連絡会議」を開いている。しかし、教育の分野で、とりわけ小学生を対象とした予防や介入については、知見は多くない。文献検索CiNii Researchを用いて、検索用語「ゲーム」「依存」「小学生」を入れて選択すると12件、「ネット」「依存」「小学生」では22件、「SNS」「依存」「小学生」では2件が見出されるのみである(2024年12月30日現在)。前述のように、早期からの予防は重要な課題であり、小学校の段階で児童の身近にいる教員が取り組むことのできる予防策が検討される必要がある。

本研究では、一般的な認知度の高さという視点から「依存」の語を用いる。本研究で使用する「SNS」とは、ソーシャルゲームを含んだ広義のSNSとし、オンライン機能を持つゲーム機やPCを使用するものも含む。

2 先行研究の検討

SNS依存に関する先行文献の検討を行ったところ、以下の通り、問題の背景に着目することの必要性和予防の上で重要と考えられる5つの視点が見出された。

(1) SNS依存の背景

臨床の専門家らは、依存の背景に着目している。佐久間(2023)は、問題はSNSではなく、SNSが生活の中などの苦痛回避のために嗜癖依存行動を高める原動力となっている可能性があることを指摘している。

三原(2019)は、ゲーム依存の促進因子として、ゲームにおいて、レベルアップやスキルが身につく(自身にもキャラクターにも)ことで達成感が得られること、インターネット上ではレスポンスが早いこと、周りから称賛されることで承認欲求が得られること、チームやメンバーの存在による所属欲求や居場所が得られることを挙げている。また、抑制因子として現実生活の居場所や充実感、ほかに打ち込める趣味や将来の目標があることを挙げている。

館農(2023)は、子どもがプレイするゲームの内容から子どもを理解できることを指摘している。ランキング上位を目指す子どもは自己肯定感が低く実生活で満たされない気持ちを満たしていること、責任感が強い子はチームプレイが必要なゲームで他のプレイヤーに迷惑をかけてしまうため自分がやめたくてもやめられないこと、実生活で友達が少ない子どもの場合ゲームでの仲間との繋がりは貴重な交流の機会でありゲーム仲間はかけがえのない存在であることを挙げている。

(2) 予防のための5つの視点

①児童の状況の把握の重要性

先行研究は、ゲーム障害のスクリーニングの課題を指摘している。高野(2022)は、スクリーニングのための尺度は日本には信頼性・妥当性が確認された尺度が存在しないことを指摘している。また、低年齢の子どもがスクリーニング尺度に回答する場合、尺度項目内容を正しく理解できないことが懸念され、親のアセスメントと合わせて問題の程度を評価することが望ましいことを提言している。海外では親評定版のスクリーニング尺度が開発されているが、日本には存在しないことも課題として挙げている。ゲーム障害のスクリーニング尺度の多くが10歳以上(日本での小学校4年生以上)を対象としているのはこのためであると考えられる。より早期の予防のためには10歳前の児童の状況の把握が重要な課題と言える。

②セルフコントロールの重要性

吉川(2023)は、「ハーム・リダクション」というアプローチを推奨し、依存や嗜癖の対象を完全に取り除くのではなく、安全な近づき方を用意し、良好な関係を保つこと、行動を変えていこうとする思いや実際の取り組みを根気よく応援することの重要性を指摘している。また、宮脇(2023)は、「大人が子どものゲーム行動をコントロールしようとしてもうまくいかない。子ども自らが行動を変えるように粘り強く援助するしかない」とセルフコントロールの重要性を指摘している。

③低年齢からの予防の重要性

豊田(2009)は、これまでの我が国におけるインターネット依存問題に関する学校における指導は、情報モラル教育の視点から叱責訓示が多かったという問題を指摘している。また、インターネットでの情報活用に軸が置かれ、節度ある利用や依存の予防に積極的ではなかったことも指摘している。

中山(2022)は図1のように、子どもが依存について理解できるようになるには、抽象的な概念理解のできる年齢まで発達を待たざるを得ないことが多く、予防的教育が行えるころにはすでに依存状態になっているというジレンマが生じることを指摘している。また、竹内・松山・安東(2022)も、保護者の管理意識が高く、小学校では依存への問題よりも利活用が主たる指導内容になっていることから、小学生を対象とした予防的取り組みは少ないことを指摘している。先行研究の中には、小学生を対象とした調査もあるが(伊藤, 2019), それらは高学年を対象としたもので、低学年を対象にした研究は見出せなかった。

④カリキュラムマネジメントの視点の必要性

豊田(2019)は、ゲーム依存への予防的な取り組みについて生徒指導提要における「発達

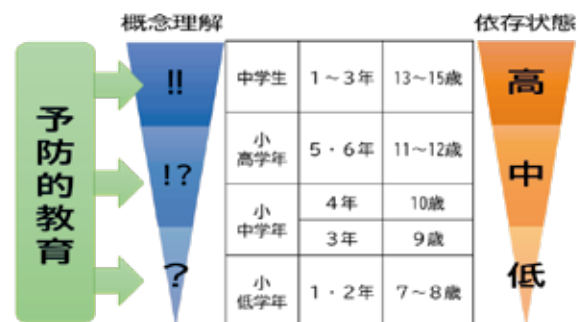


図1「依存の概念理解 - 予防的教育 - 依存状態のジレンマ」
※中山(2022)をもとに作成

支持的、課題予防的」な指導の必要性を提言している。また、道徳科や特別活動での指導のみならず、他教科においても積極的に学ぶことや、指導者が連携するなどのカリキュラムマネジメントによる対策の必要性を指摘している。

⑤家族へのアプローチの重要性

吉田(2019)は、家族へのアプローチが重要であることを指摘している。また、自分の人生を自分の意志で進めたいという自律性、家族や友人と確かな絆を築きたいという関係性、周囲に影響力を持っていることや役に立っていると感じたい有能性の充実を図ることで、あいさつ、対話を行うこと、関係性づくりをすることを提言している。

デイモン(William Damon, 1990)は、エインズワース(Mary Ainsworth)やバウムリンド(Diana Baumrind)の研究を紹介し、信頼できる愛着形成がなされた大人-子ども関係の重要性と子どもの自律性、関係性、有能性を育む養育スタイルの重要性を示している。

3 本研究の目的

上述のように、先行研究からは児童の状況の把握の重要性、セルフコントロールの重要性、低年齢からの予防の重要性、カリキュラムマネジメントの重要性、家族へのアプローチの重要性が示された。そこで、本実践研究の目的を以下の5点とする。

第1の目的を、児童のゲーム利用時間の実態の把握を行うこととする。

第2の目的を、保護者の困りごとの把握を行うこととする。そのための調査を、児童及び保護者を対象として行う。

第3の目的を、SNSにかかわるセルフコントロールの力を高めるための予防的教育を行うこととする。その際、豊田(2019)の実践を参考として、特別活動、保健体育、道徳科や総合的な学習の時間の活用が考えられる。また、その中で、従来、予防的教育の中で対象になりにくかった小学生低学年からのアプローチを検討することとする。カルマン(Randy Kulman, 2023)の示したスクリーンタイムの洗い出しの方法を参考にし、児童が作成したタイムスケジュールをもとに、SNSやゲームの利用状況を探ることや児童が他者との比較等を通じて自身のゲーム利用状況を把握することを目指す。低学年からカリキュラムの中に予防的教育を位置付けることにより、より早期の予防が可能になり、6年間を通して縦断的な取り組みにつながると考えられる。また、保護者も一緒に行う機会を設定すれば家族内でも状況が把握でき、親子それぞれのスクリーンタイムの見直しにもつながると考えられる。さらに、ルールづくりをはじめ、日常生活の中でストレスを感じることを探る活動やゲームやSNSをしない日や時間の体験、ゲームやSNSの誘惑と向き合う活動等(カルマン, 2023)を行っていくことでセルフコントロールの力の向上を図る。このとき、低学年には手厚い支援が必要となると考えられるため、6年生と1年生という組み合わせによる、異学年による共同活動を設定する。高学年児童にとっても低学年児童にサポートをすることを通じ、学びが深まることが期待される。

第4の目的を、依存リスクの高い児童への個別の教育相談的かわりを通じて、全体の予防的教育の補完を行うこととする。

第5の目的を、保護者へのアプローチの方法を検討することとする。そのために、保護者を対象とした啓発活動と教育相談を行う。また、集会等の場面で繰り返し依存の危険性や付き合い方についての啓発を行うことと教育相談の窓口を設ける。

4 予備的調査(2023年度)

実践研究の方法を検討するために、次の2つの予備的な調査を行った。

【予備的調査 1】教員への聞き取り調査

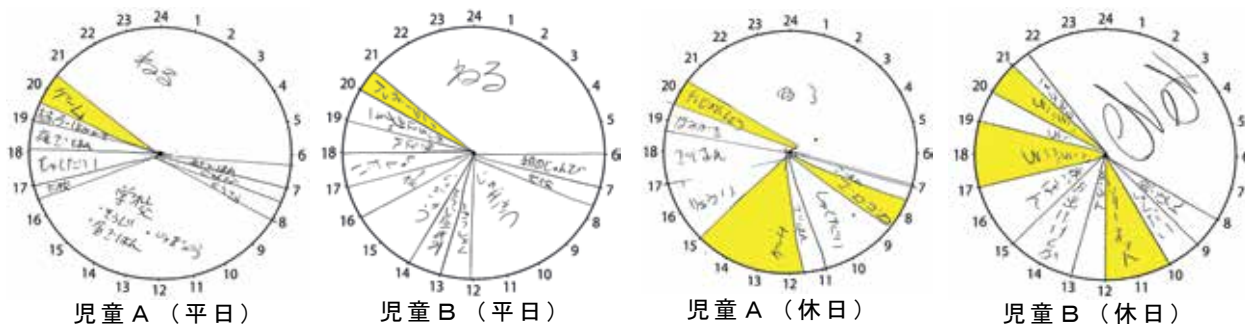
X小学校において、2023年9月、教員8名を対象として、児童の実態の聞き取りを実施した。X小学校では7月下旬に保護者面談を行っており、その際に保護者から各学級担任に寄せられた困りごとも含めて聞き取った結果を表1に示す。

表1 児童がSNSやゲームを利用する上での保護者や教員の困りごと

保護者の困りごと	教員の困りごと
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもが宿題よりゲームを優先する。 ・夜更かしをして朝起きられない。 ・朝からゲームをしたり、SNSを見続けたりしている。 ・ゲームの時間などのルールを決めても守らないでやっている。 ・時間のコントロールができていない。 ・子どもがゲーム内のメッセージ機能を使って、知らない相手とやり取りしているようで怖い。 ・（保護者自身が）オンラインゲームやゲームの招待コード※の仕組みがよくわからない、把握できない。 ※ユーザー同士が招待し合ったり、連携してプレイしたりするために必要な番号 ・子どもが祖母のスマホで動画を見ているため、年齢制限ができずに不適切（残酷）な動画が紛れ込んでしまうことがあるので、設定の仕方を教えてほしい。 ・SNSを見て、乱暴な言葉づかいをして困る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・早朝からゲームをしているため、登校した時点ですでに疲れている。 ・夜遅くまでゲームをして授業中に寝ている。 ・児童がタイムマネジメントをできていない。 ・保護者がゲーム等をしていることを放任状態の家庭があり指導が難しい。 ・ゲームでイベントが開催される日は終日興奮状態にある。 ・SNS投稿者の真似をし、危険を伴う遊びや乱暴な言動が見受けられる。 ・児童が課金のために寝ている保護者の指でスマホの認証解除をしようとしたが、その保護者はあまり問題と捉えていない様子であること。 ・SNSやゲームで大きな問題は表面化していないが、隠れている問題はあると思う。 ・近隣の小中学校の児童生徒のメディア使用アンケートは小学4年生以上が対象なので、本校では全校アンケートを行って実態把握をする必要があると考える。 ・登校しぶりや学力不振の陰にはゲームが関係しているのではないかと思う。

【予備的調査 2】小学生とその家族へのインタビューとスクリーンタイムの実態調査

小学生児童のゲーム利用の実態把握として、2024年1月、Y小学校3年女子児童2名（姉妹）に円グラフへ1日の時間の使い方を記入してもらい、それをもとにインタビューを行った。児童が書いた1日の時間の使い方を図2に示す。



ゲームをたくさんしたと感じる時間については2人とも「2～3時間」と回答した。普段は保護者による見守り設定で1時間の使用になっているが、時間の延長をねだることで保護者がそれに応じている状態である。児童Bはゲームから動画視聴に移行することもあると言い、そのときはスクリーンタイムが5時間ほどになっている。また、自宅のテレビがインターネットに接続されているので、見守り設定の時間制限により動画を見られない

場合はテレビでSNSの動画を視聴することもあるとも回答した。

ゲームを始めるタイミングは、姉妹間で声をかけ合うときで、特に暇なときにゲームをしている、してしまうことが多いということも語られた。また、平日の朝に登校準備ができると、合間にゲームを短時間利用することも語られた。見守り設定で規定された時間について満足か尋ねたが、その日の気分によって感じ方は違うとのことであった。さらに、図の「ごろごろ」という記述について詳細を問うと、特に何か決まったことをする時間ではないが、テレビやゲーム、習い事や宿題を行うことが多いことが語られた。

ゲームをして楽しいと感じることは、ミッションを達成したときやアイテム収集をコンプリートすることが挙げられた。困ったことや嫌だと感じることは、「起きるのが遅くなったこと」「目が悪くなったこと」「オンラインゲームで約束した時間に友達がログインしてこなかったことで設定されたプレイ可能時間が減ってしまったこと」が挙げられた。

また、家族との関係について、「ママがドラマを見ているときなどにゲームをしているからお互い様」という発言もあった。このように、小学校の中学年の段階で既に保護者のコントロールを越えてくることが生活面、身体面の影響を感じている状況が見出せた。

以上のように、予備的調査1～2を通じて、小学生においては利用時間に着目したセルフコントロールの向上を目指した指導や低学年からの予防的教育の必要性の高さが浮き彫りになった。

5 実践1～5（2024年度）

予備的調査（2023年度）をもとに、本研究の目的に沿って、以下の5つの実践を行った。

【実践1】児童のゲーム利用時間の把握

児童のゲーム利用時間の実態把握のため、X小学校において、2024年7月に全校児童357名、9月に全校の保護者357名（児童数分）を対象としたアンケート調査を行った。項目は対象別にそれぞれ2項目で、選択回答項目は共通とした。項目の内容を表2に示す。

表2 児童保護者を対象としたアンケート調査の質問項目

対象	児童	保護者
質問項目	<ul style="list-style-type: none"> ・ふだん（学校のある日）、ゲームをする時間はどれくらいですか。 ・休みの日にゲームをする時間はどれくらいですか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お子さんが平日にゲームをする時間はどのくらいですか。 ・お子さんが休日にゲームをする時間はどのくらいですか。
選択回答	<ul style="list-style-type: none"> ・分からない、・全くしない、・1時間未満（30分くらい）、・1時間以上～2時間未満 ・2時間以上～3時間未満、・3時間以上～4時間未満、・4時間以上～5時間未満 ・5時間以上～6時間未満、・6時間以上～7時間未満、・7時間以上～8時間未満 ・8時間以上～9時間未満、・9時間以上～10時間未満、・10時間以上 	

調査の結果、学年が上がるごとにゲームをしない児童の割合が減少していた。特に休日は平日に比べ、3年生以上の児童において4時間以上の長時間利用者の割合が大きく増加していた（図3・4）。また、4年生以上の児童の中には10時間以上のゲーム利用者が複数名おり、ゲームの利用時間自体が増加する傾向にあることが明らかになった（図4）。

また、低学年においては、「わからない」という回答が一定程度あり、自分のゲーム利用時間が把握できていない児童がいる可能性があることも明らかになった（図3・4）。同様に保護者においても、休日に児童のゲーム利用時間を把握できていない場合があることも明らかになった（図5・6）。

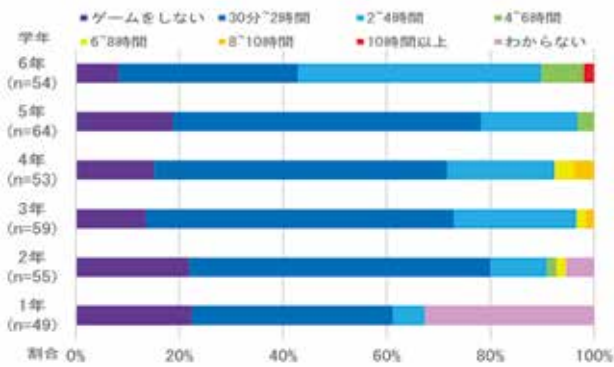


図3 平日の児童のゲーム利用時間の人数の割合（児童アンケート）

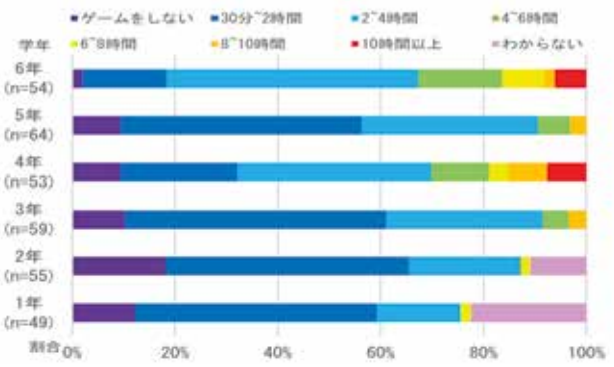


図4 休日の児童のゲーム利用時間の人数の割合（児童アンケート）

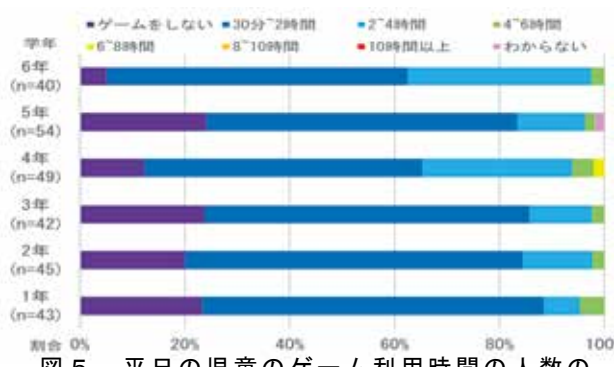


図5 平日の児童のゲーム利用時間の人数の割合（保護者アンケート）

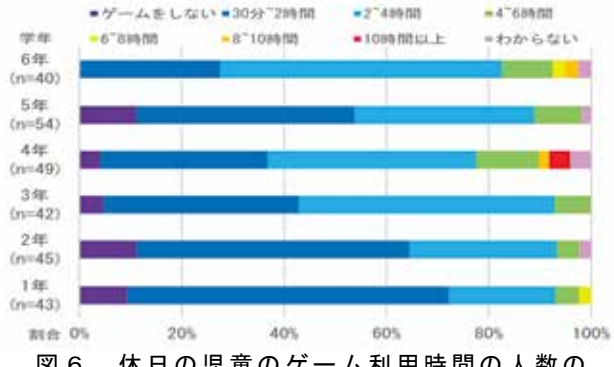


図6 休日の児童のゲーム利用時間の人数の割合（保護者アンケート）

【実践2】保護者を対象とした困りごとの把握

保護者の困りごとの把握のため、X小学校において、2024年9月に全校の保護者357名（児童数分）を対象としたアンケート調査を行った。質問項目は、吉川（2021）、キング・デルファブロ（Daniel King & Paul Delfabbro, 2020）をもとに選定した。項目の内容を表3に示す。

表3 保護者を対象とした調査の質問項目と回答項目

- ・お子さんが日常的にゲームをプレイするデバイスは何ですか。
（選択回答）ゲーム機、スマートフォン、パソコン、タブレット、その他
- ・お子さんがゲームをする際、ルールを設けていますか。
（選択回答）設けている、設けていない
- ・ルールがある場合、どのようなルールを設けていますか。
（自由記述回答）
- ・ゲームに関して、お子さんとの間で困りごとはありますか。
（選択回答）よくある、ときどきある、ほとんどない、全くない
- ・「よくある」「ときどきある」を選択したとき、それはどんな困りごとですか。
（自由記述回答）
- ・ゲーム依存に対する情報提供があれば利用したいですか。
（選択回答）はい、いいえ
- ・ゲーム依存に対する教育的な相談や懇談があれば利用したいですか。
（選択回答）はい、いいえ

調査には在籍児童の保護者の76%の回答が得られた。結果を図7・8に示す。ゲーム依存に対する情報提供を希望する保護者は約50%であった。ゲーム依存に対する教育的な相談や懇談の利用を希望する保護者が20%いることも示された。

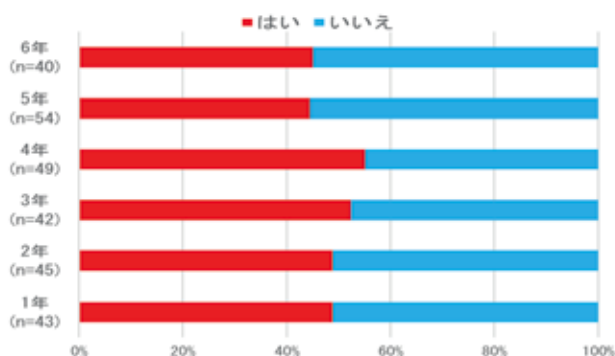


図7 ゲーム依存に対する情報提供を希望する保護者の割合

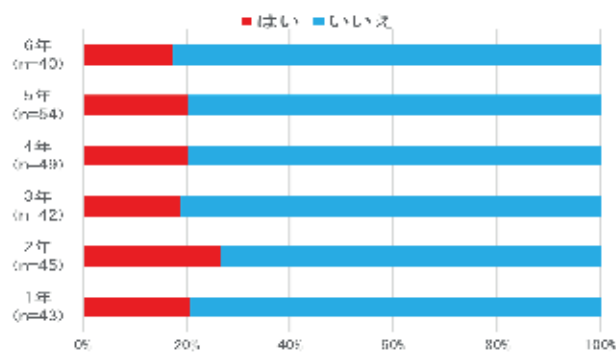


図8 ゲーム依存に対する教育的な相談や懇談利用を希望する保護者の割合

次に、「ゲームに関して、お子さんとの間で困りごとがありますか」という質問の回答結果を図9に示す。

学年が上がるごとに保護者の困りごとが増加する傾向があることが明らかになった。また、小学3年生から「よくある」と答えた保護者の割合が大きく増加し、困りごとが常態化していることが明らかになった。

「よくある」、「ときどきある」と回答した保護者に対して、具体例を記述する質問を設定した結果、複雑な困りごとがあることが明らかになった(表4)。また、学年が上がるごとに時間を守らないことに加え、身体的な影響や児童が感情的になってしまうことで保護者のコントロールを越えている状況があることも明らかになった。

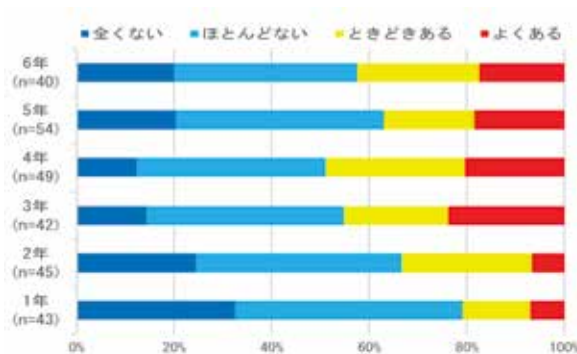


図9 児童のゲーム利用上の保護者の困りごとの有無

表4 児童のゲーム利用上の保護者の困りごと

学年	回答内容
1年	<ul style="list-style-type: none"> ・時間を守らない。(同内容3件) ・ゲームに集中して話を聞けていないことがある。 ・父親が一緒になって遊び、設定時間を過ぎてしまう。 ・夢中になると譲り合いが出来なくて喧嘩になる。 ・好き放題させてしまっている現状から子どもが抜け出すためにどのような対策や工夫をすればいいか。
2年	<ul style="list-style-type: none"> ・時間を守らない。(同内容5件) ・話しかけてもゲームに夢中で、人の話を聞かない、反応がない。(同内容3件) ・テレビやゲーム機に近づきすぎて姿勢が悪い。 ・目が悪くなった。(同内容2件) ・全ての漢字が読めるわけではないので、わけも分からず進んだら課金になっていた事。 ・もっとやりたいと約束事が終わる前にやりたがる。 ・隠れてゲームをする時がある。目の届かない時に長くやっているようです。
3年	<ul style="list-style-type: none"> ・時間を守らない。(同内容8件) ・約束を守らない。(同内容7件) ・ゲームに夢中になって、話しかけても、返事が無い時がある。(同内容2件) ・画面が顔に近いこと。

	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢が悪くなること。(同内容2件) ・ゲームをする時間が短いと怒る、ふてくされる。不機嫌になる。言い合いになる。(同内容3件) ・兄弟喧嘩が始まる。 ・外遊びの時間が少なくなっている。
4年	<ul style="list-style-type: none"> ・時間を守らない。(同内容17件) ・きまりを守らない。(同内容6件) ・注意すると逆ギレしてケンカになる事が多い。声をかけるとうせえと怒る時がある。(同内容2件) ・依存は良くないが、見てない時間も多くあり、親の都合で対応してられない。(同内容2件) ・イライラして、物にあたることがある。 ・ゲーム時間が終わるともう少しやりたかったと泣いたり不機嫌になる時がある。 ・言葉遣いが汚いところ。 ・ゲーム出来ないなら遊びに連れて行って欲しいと言われるが、親側の用事で許してしまう。 ・公園など近くで遊べるところも相手もいないので家にこもってしまう。 ・平日の睡眠時間が少ないのに遅くまで見ようとする。
5年	<ul style="list-style-type: none"> ・時間を守らない。(同内容3件) ・暇があれば、見てしまうこと。長時間になること。(同内容2件) ・時間を誤魔化して長くやろうとする。(同内容2件) ・姿勢が悪い。 ・視力低下。 ・ゲームは時間を守るがタブレットでSNSをみる時間が少し長くなる。 ・もっとやりたいという気持ちを訴えてきた時、どのようにして自分の気持ちと折り合いをつけるかの話し合いや、ゲームを制限するのはなぜかの話し合いにおいて本人がなかなか納得をしない。 ・夢中になりすぎると話を聴いていない。いつとき中毒者のようにやりたい、やりたいと訴えてきた。 ・スマホやスイッチがないと何をすればいいかわからないと言い、読書などに気持ちが向かない。 ・とまらなくなり、携帯をとると明日学校休むといい、朝怒っていかない。もっとやらせてくれって怒る。
6年	<ul style="list-style-type: none"> ・時間を守らない。(同内容10件) ・家族で過ごす時間が少ない、家族で出掛ける時にゲームがやりたいので留守番をしたがる。(同内容2件) ・呼んでも返事しない、空返事をする時。(同内容2件) ・ご飯などでゲーム終わりって言うとき機嫌が悪くなる。 ・ゲームしてる時の声大きい。 ・隠れてゲームしている、特に朝。 ・兄弟喧嘩ははじまる。 ・兄弟に悪知恵を吹き込んでいる。タブレットで調べたいといい、隠れてゲーム、SNSを見ている。

本実践の結果、実践1の結果とともに、児童の状況や保護者の困りごとに対応するための取り組みの必要性が示された。必要とする児童と保護者に対して教育相談を実施していくきっかけとなった。今後は、保護者がより自分事として捉えることができるような啓発活動を行うことが課題である。

【実践3】セルフコントロールの力を高めるための予防的教育

児童を対象とした予防的教育として、次の2種類の授業を行った。第1に、スクリーンタイムの視覚化により利用時間のセルフコントロールを高めることを目的とした授業である。第2に、ゲームをしたくなる動機に関する学習により、セルフコントロールを高めることを目的とした授業である。

(1) セルフコントロールを高める① - スクリーンタイムの視覚化を通して -

対象 1年生25名、3年生26名、中学年特別支援学級6名とその保護者6名

方法 学級活動、総合的な学習の時間を利用し、授業者と学級担任の役割分担をして実施

した。特別支援学級については、参観日に実施し、保護者の席を児童の席隣に設けた。本時で使用したワークシートを図 10 に示す。

内容 児童の発達段階や状況に応じて語り口を変えながら次の 4 点の活動を各学年共通で構成した。活動を表 5 に示す。

表 5 授業の構成
活動 1：アンケートの結果を活用し、自身のスクリーンタイムを知ることの大切さを理解する。
活動 2：円グラフ型のワークシートに生活時間を記入する。
活動 3：動画(文部科学省, 2020)を視聴し、登場人物と自分のスクリーンタイムやゲームの利用状況を比較する。
活動 4：比べて分かったことや動画を見て感じたことをワークシートに記述し、友達や親子で話し合う。

授業における配慮

- ・親子の対話を通した活動を設定した。(4 年生)
- ・「グラフを書いてみたいでしょう？」という主体性を引き出す呼びかけの工夫を行った。(全学年)
- ・学習支援員 2 名の協力、補助を設定した。(1 年生)

児童の反応

- ・円グラフへ文字の記入や線を引いて分けすることに困難を示す児童が見られた。(1 年男子)
- ・自身の視覚化されたスクリーンタイムを自主的に比較し合う児童が見られた。(3 年男子)
- ・振り返りにおいて「時間を守る」という記述が多く見られた。(3 年児童)
- ・保護者との共同学習による意欲の高まりが見られた。(3 年男子)
- ・スクリーンタイムについて、親子で対話する姿が見られた。(中学年特別支援学級児童及びその保護者)

成果と課題

授業の振り返りにおいて表 6 のように、児童がスクリーンタイムの視覚化をもとに、ゲーム利用時間のセルフコントロールについて意識する内容が発表された。

表 6 児童の振り返り	
・夜おそくまでゲームをしない。(1年生)	・ゲームのやりすぎに気を付ける。(1年生)
・ゲームをやめる時間をきめる。(1年生)	・深夜までゲームをしない。(3年生)
・時間を守る。(3年生)	・ゲームの時間を守る、決める。(中学年特別支援学級)

課題として、時間の概念という点でワークシートへの記入が児童にとっては難しい場合もあったことが挙げられる。1 年生において児童の約 4 分の 3 はモニターに提示した記入の例や授業者の指示に従ってスクリーンタイムを書き込み、視覚化することができていた。しかしながら、約 4 分の 1 については、そばに授業者をはじめとする大人がついて支援を行うことでようやく記入をすることができていた。

また、スクリーンタイムを記入できていた児童も実際には時間の捉えが完全ではないことや記入する際に悩んでいる様子が見られた。そのため、特別支援学級や低学年の児童には、スクリーンタイムを書く場面において、保護者や上級生といった支援者の協力が必要である。

(1) セルフコントロールを高める② - ゲームをしたくなる動機に関する学習を通して -
対象 1 年生 51 名と低学年特別支援学級児童 5 名、3 年生 26 名、4 年生 55 名と 4 年特別支援学級児童 2 名及びその保護者約 40 名

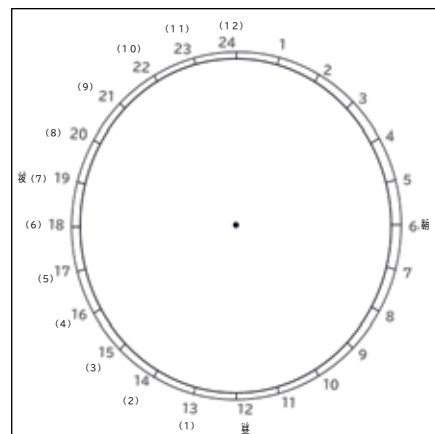


図 10 ②の授業ワークシート

方法 学級活動，総合的な学習の時間を利用し，保護者へのインタビューや事前アンケートを活用した授業を行った。

内容 保護者アンケートや啓発動画を活用しながら次の４点の活動を各学年共通で構成した。活動を表 7 に示す。

表 7 授業の構成
活動 1：ゲームをしているまたはしたくなる理由を考えてワークシートに記入する。ゲームをしていない場合は◇印を塗りつぶし，理由を想像して書く。
活動 2：保護者がゲーム利用についてどんな考えをもっているか，直接インタビューをするか事前アンケート（表 4）から読み取って知る。
活動 3：動画（神奈川県，2022）を視聴し，ゲームをしたくなる脳の働き（報酬系：快感を得たり記憶したりする機能）について知る。
活動 4：児童自身の今後のゲーム利用について考えてワークシートに記入する。

授業における配慮

- ・参観日に実施した授業においては，保護者が参加できない児童と同級生の保護者が対話するよう促した。
- ・ワークシートに思考ツールの要素を取り入れた。使用したワークシートを図 11 に示す。
- ・児童の意欲を喚起し持続させるために，多様な活動（考える，書く，インタビュー，動画視聴，対話）を設定した。
- ・保護者のアンケート内容をまとめた資料を活用した。
- ・1年生に対しては，発達段階を考慮し，動画の内容を噛み砕きながら説明し，動画を適宜停止して内容を確認しながら視聴させた。

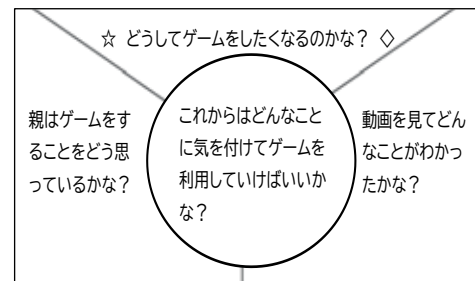


図 11 ②の授業ワークシート

児童の反応

児童は「これからどんなことに気を付けてゲームを利用していけばいいかな？」という問いに対して考えをワークシートに記述した。その内容において，セルフコントロールに向けて利用時間以外にも着目した具体的な手立てが見られた。児童が記述した内容と具体的な手立て（下線部）を表 8 に示す。

表 8 児童のワークシートへの記入内容と具体的な手立て（下線部）
<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームだけに依存しないように，やる順番を決めて（ほかに）好きなことや頼れることを作って（ゲームの）時間を減らすことが大切だと思いました。（3年女子） ・時間を決めてゲームをすればいいと思います。あと，姿勢をよくしてやります。（4年女子） ・歌ったり本を読んだり絵を描いたり他にも楽しいことを見つける。もちろんゲームもしたり。（4年女子） ・ゲームをやめようと思ってもゲームの中のつながりができて余計にやめられなくなることを知りました。これから先，もしゲームをするようになったら動画のことを思い出したいです。（4年女子） ・親と一緒に時間を決めて制限をつける。勉強とゲームを平等にする。自分でもゲームばかりではなく，外で遊んだりゲーム以外のものでも遊べばいいと思いました。（4年女子）

成果と課題

ゲームをしたくなる動機に関する学習を通して，児童が自分事として捉える姿が見られた。例えば，4年生においては，児童自身の今後のゲーム利用について，時間を守ること，他に楽しめることや打ち込めることを見つけることが挙げられた。また，3年生においては，保護者アンケートについて，「早く見たい」と高い関心が見られた。

課題として、動画の視聴において、ゲームをしたくなる脳の働き（報酬系）という内容の理解が低学年の児童にとっては難しい場合もあったことが考えられる。

視聴前には報酬系を「ごほうび脳」と言い換え、簡潔に示した内容のスライドを提示した。しかしながら、1年生児童の約3分の1から「動画の内容がよくわからなかった」という感想が挙げられた。そのため、発達段階を考慮し、動画の内容を噛み砕きながら説明し、動画を適宜停止して内容を確認しながら視聴することが重要である。それに加え、アンケート結果をまとめた資料の読み取り時間を長く設定すること、ワークシートの記入時に学習支援員や学級担任等の支援者の補助を得ることも重要である。

【実践4】依存リスクの高い児童への個別の教育相談的対応

スクリーンタイムの洗い出し（カルマン，2023）に向けて、語り合える風土づくりや意見を言い合える授業の雰囲気づくり、対話を重視した学習活動に取り組んだ。

また、児童へのかかわり方の工夫として、支援を要する児童や困りごとを抱える児童と筆者の関係づくりに努めたことが挙げられる。例えば、遅刻してきた児童や眠そうな児童に声をかけ、「朝、ゲームしてきて遅れちゃった…」「昨日の夜12時までゲームしててね…。」といった背景の把握につながる対話を大切にした。また、学校使用するタブレット端末の使用ルールを守れない児童への対応として、授業中の使用状況をチェックし、「どうして（授業と関係のない）SNS動画を見ていたの？」という投げかけにより、児童が思いを語るできるようなかかわり方に努めた。

このような教育相談的な個別の対応を行った結果、児童は後日行った予防的教育において、本音を語ってくれるようになった。そのため、スクリーンタイムをグラフに記入させる際、「本当に、うちの人（保護者）は見ないの？じゃあ、書くよ！」「このことで叱られないの？よかった！」と活動に前向きに取り組む児童の姿が見られた。

【実践5】保護者を対象とした啓発活動

①情報教育通信「あまやどり」

啓発活動は、時と場所を選ばない通信という形で始めた。X小学校の情報教育担当として発行する通信の名称を「あまやどり」とし、当初は紙媒体で、後にインターネットを利用した保護者連絡ツールを用いてPDF形式にして発行した。後者の利点として、保護者の閲覧状況が把握できること、カラーでの配信が可能で図表を活用しやすいことが挙げられる。

また、感想を記入するフォームも作成した。その結果、複数の号で、保護者からのフィードバックを得ることができた。「あまやどり」は2024年12月11日時点で13号まで発行した。そのテーマと保護者からのフィードバックを表9に示す。

表9 情報教育通信「あまやどり」のテーマと保護者からのフィードバック

第1号「令和4年度における小学6年生のゲームの利用状況」
<ul style="list-style-type: none"> ・自分の子どもも毎日ゲームやスマホをしています、多くの子どもが、毎日ゲームをしていて驚きました。オンラインでのゲームは、トラブルが起きやすいイメージがあって制限をして出来ないようにはしていますが「〇〇の招待コード入れないと」等話している時もあります。本人は「オンラインしないと仲間外れになる」とか話しています。私はオンラインゲームをしなくても一人でゲームを楽しんでいればいいのでは？と思っていますが…。 ・男女でも差はあるのかなと思いました。オンラインやゲームなどは男の子だけなのかなとも思っていました。逆にSNSは女の子が多いのかな？後は個人的にどれくらいの子が携帯電話を持っているのか知りたかったです。（上の子が欲しがっ

ていますが、高校までは買う予定はないのでまわりはどうか少し気になります)

- ・自分の子どもをはじめ、同級生同士が仲間外れにならないよう、周りに合わせてスマホをもたせています。共働き、さらに父親が育児に協力的ではないので、家の事をしていると子ども達とコミュニケーションを取る時間も少なくなっています。子ども達は時間を持て余しゲームなどをする、という悪循環が生まれて困っています。さらに視力や体力の低下もあり、解決策が必要ですね。

第2号「小中高生が当事者となるオンラインゲームについての相談件数」

第3号「ゲームに過剰にのめり込んでしまう心や体の働き」

第4号「『依存の概念理解 - 予防的教育 - 依存状態』のジレンマという構造的な問題」

第5号「ゲームの過剰使用における子どもの問題行動の実例」

- ・自分の子も課金していますが、親と一緒に決められた金額を課金し、ゲームは時間を決めてやっています。宿題をしないとゲーム機は触らせない。パスワードをつけて勝手に課金をさせない。お小遣いでやり取りする。
- ・金額が大きくビックリしてしまいます。今のところ、何か分からない画面が出ると教えてくれていますが、自由に使えるには怖いなと思いました。低年齢化が進んでいるので、使い方を少しずつ何度も教えていきたいと思いました。

第6号「参観日に行った授業『親子で学ぶスクリーンタイムのセルフコントロール』」

- ・ヒロシくん(動画の登場人物) ゲームやり過ぎですね! 流石に睡眠5時間弱流石に無理ですね! ヒロシくんの親は何とも思わないのかと感ずます。あまやどり6号の太文字で同じ感想が口に出ます。ゲームをするなどとは言わないが、時間を決めてゲームをしたらもっと家族だんらんを過ごせるかと思ひます。

第7号「ゲーム依存について考えてみよう①」

第8号「ゲーム依存について考えてみよう②」

第9号「睡眠の重要性について」

- ・子どもたちも忙しく、朝のバスに間に合うように起きるとなかなか理想の睡眠時間を確保するのが難しい現状です。

第10号「子どものSNSやゲームの利用時間について」令和6年度全国学力・学習状況調査の質問紙調査結果と本校の児童アンケート結果

第11号「ゲームをするときの子どもの姿勢-座位行動について-」

第12号「保護者アンケートの結果より-子どものゲーム利用時間について-」

第13号「保護者アンケートの結果より-家庭でのゲーム利用のルールや困りごとについて-」

※12, 13号より、ゲーム依存に対する教育的な相談を受け付けていることを周知し始めた。

情報教育通信の内容と発行については、読み手の興味関心をそそること、簡潔でわかりやすいこと、手軽に読むことができることをもとに作成することが今後継続する上での課題である。

②参観日における啓発活動

保護者を対象とした参観日において、啓発活動を計画した。参観日全体会において10分程度の講話を通じて啓発活動を行った。内容は情報教育通信1～5号の紹介、子どもの問題行動を助長してしまうもの、親バレせずにゲームに課金する方法、クレジットカード情報の流用やカードの保管管理の注意点等である。このとき、感想を記入するフォームも作成した。保護者からのフィードバックを表10に示す。

表10 参観日における啓発活動への保護者からのフィードバック

- ・子どもの課金トラブルが想像以上にタチが悪い物もあり、自分のスマホの設定や子どもと取り決めをしっかりと確認したいと思った。
- ・色々なサイトがあるもんだなと勉強になりました。ありがとうございます。
- ・3年生の息子には、まだ早い話だと思っていましたが、これから先使用し始めて依存しない様に、楽しみ方のルールを教えていきたいと思いました。あと、先生の話し方がとても良く、聞きやすかったです。

講話による啓発活動については、保護者からのフィードバックを通じて、ゲーム依存に対する認識の変化や驚きが見られた。講話を行った当日中にフィードバックがあり、情報教育通信を用いた啓発活動時よりも保護者の回答は早かった。この活動により、保護者に直接伝えることの重要性が確認できた。また、フィードバックの内容から、保護者も自分事として捉えやすかったと考える。今後の課題として、保護者と児童が共に活動できる場面を設定することが考えられる。

6 考察と今後の課題

本研究の第1の目的は、児童のゲーム利用時間の実態の把握を行うことであった。また、第2の目的は、保護者の困りごとの把握を行うことであった。そのために、低学年児童には質問紙を用い、保護者とその他の児童にはフォームを用いてアンケート調査を行った。アンケートの結果、依存リスクの高い児童や利用時間の多い学年が明らかになった。また、把握した保護者の困りごとを資料として編集し、児童を対象とした予防的教育に活用することができた。

本研究の第3の目的は、SNSにかかわるセルフコントロールの力を高めるための予防的教育を行うことであった。そのために、複数の学年を対象として、スクリーンタイムの視覚化やゲームをしたくなる動機に関する学習を実施した。実践を通じて、発達段階に応じて「考える、書く、インタビュー、動画視聴、対話」といった多様な活動を設定し、児童が主体的に学ぶ姿が見られた。また、予防的教育の対象になりにくかった小学生低学年からのアプローチも検討を行った。その結果、早期に授業や集会等で啓発活動を行うこと、スクリーンタイムの視覚化やゲームをしたくなる動機の学習を行うことにより、児童がSNS依存状態について学ぶ機会を増やすことにつながった。低学年の児童には、保護者や上級生といった支援者の協力が必要であることも明らかになった。

本研究の第4の目的は、依存リスクの高い児童への個別的教育相談的かわりを通じて、全体の予防的教育の補完を行うことであった。現段階では、依存リスクの高い児童に焦点化し、SNS依存の背景に着目した教育相談の機会をもつことができていない。しかしながら、発達支持的生徒指導の視点から、支援を要する児童や困りごとを抱える児童との関係づくりは、児童の意欲喚起や予防教育へ前向きに参加する姿勢の醸成につながった。

本研究の第5の目的は、保護者へのアプローチの方法を検討することであった。これについては、通信の発行による啓発活動と集会での対話的な活動による啓発活動を行った。保護者が自分事として捉えられるような風土の醸成や保護者と児童が共に活動できる場面を設定することが重要であることが明らかになった。

本研究の課題としては、個別の実践の中で言及したことの他に、大きく2点が挙げられる。第1の課題は、困りごとのある児童や保護者への教育相談を十分に進めることができず、廊下での立ち話やわずかな語らいにとどまっていることである。また、情報教育通信「あまやどり」を通して、ゲーム依存に関する教育相談を受け付けていることを周知しているが、2025年1月現在、保護者から利用の希望申し込みは1件も届いていない。そのため、教育相談を実施する上で、保護者の困りごとを受容する手立てや学校内における組織的な対応をどのように設定していくか検討していきたい。

第2の課題は、異学年による共同活動を計画したものの、その機会を設定することに至っていないことである。そのため、学校組織における指導計画等の見直しやカリキュラム上の工夫にさらに踏み込み、協働的な体制づくりの継続に取り組んでいきたい。

謝辞

本研究にご協力いただいたY小学校児童及びご家族の皆様並びにX小学校関係各位，また，貴重なご指導ご助言をいただいた弘前大学教職大学院の先生方及び院生の皆様に心より感謝申し上げます。

参考文献

- Damon W, 山本多喜司編訳, 浅川潔司(5章)「社会性と人格の発達心理学ー第5章大人-子ども間の関係と文化伝達」, pp191-263, 北大路書房, 1990
- 独立行政法人国民生活センター「子どものオンラインゲーム 無断課金につながるあぶない場面に注意!! (2024年3月13日公表)」https://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20210812_2.html (最終閲覧 2024年5月20日)
- 伊藤賢一「小中学生におけるインターネット依存をもたらす諸要因 - 群馬県前橋市における追跡調査に基づいて - 」, 群馬大学社会情報学部研究論集第26巻, pp1-14, 2019
- Kulman R, 関正樹監修, 上田勢子訳「10代の心理をサポートするワークブック⑤インスタントヘルプ! 10代のためのゲームをやり過ぎないバランストレーニング日常生活とゲームをじょうずにコントロールするワーク」, 合同出版, 2023
- 神奈川県健康医療局保健医療部がん・疾病対策課「もしもゲーム依存症になったら」<https://www.youtube.com/watch?v=aPhrSpHLIOo> (公表 2022年3月8日, 最終閲覧 2024年12月19日)
- King D & Delfabbro P, 樋口進監訳, 成田啓行訳「ゲーム障害ーゲーム依存の理解と治療・予防」, 福村出版, 2020
- 三原聡子「ゲーム障害の認知行動療法」, 医歯薬出版「医学のあゆみ 271 巻 6 号」, p591-595, 2019
- 宮脇大「ゲームと不登校」, 日本評論社「ゲーム障害再考」, pp75-83, 2023
- 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①ゲームに夢中になると(導入偏)」
https://www.youtube.com/watch?v=Aacn8oahPPc&list=PLGpGsGZ3lmbA0d2f-4u_Mx-BCn13GywDI&index=2 (公表 2020年12月3日, 最終閲覧 2024年12月13日)
- 中山秀紀「インターネット依存・ゲーム障害への予防的アプローチ」, 第32回日本嗜癮行動学校「アデクションと家族」第38巻2号, pp98-103, 2022
- 佐久間寛之「依存症専門医の考えるゲーム障害臨床」, 日本評論社「ゲーム障害再考」, pp22-35, 2023
- 高野歩「国内の治療施設に通院するゲーム障害患者及び家族の実態調査」, 厚生労働科学研究費補助金障害者政策総合研究事業ゲーム障害の診断・治療法の確立に関する研究令和3年度総括・分担研究報告書, pp85-125, 2022
- 竹内和雄, 松山康成, 安東茂樹「インターネット依存問題に対するわが国の学校における教育的支援についての現状と課題」, 日本教育情報学会教育情報研究第36巻第3号, pp49-55, 2022
- 館農勝「子どもの嗜癮への支援」, 日本評論社「ゲーム障害再考」, p84-91, 2023
- 豊田充崇「全ての小学校教員への普及を目指した情報モラル授業実践モデルの作成」, 和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要No.19, pp29-34, 2009
- 豊田充崇「ゲーム依存に対する予防的教育」, 医歯薬出版「医学のあゆみ 271 巻 6 号」, pp597-604, 2019
- 吉田精次「ゲーム依存症の家族へのアプローチ」, 医歯薬出版「医学のあゆみ 271 巻 6 号」, pp604-608, 2019
- 吉川徹「児童専門医の考えるゲーム障害臨床」, 日本評論社「ゲーム障害再考」, pp12-21, 2023
- 吉川徹「ゲーム・ネットの世界から離れられない子どもたち」, 合同出版, 2021