

## 研究課題「子どもの発達に関する取組」

### 研究主題「SNSを介するトラブルへの対応について」

～ 親子でチャレンジ ノーメディアデー ～

西白杵支会 高千穂町立上野中学校 井ノ久保 貴雄

#### 1 主題設定の理由

近年、子ども達が利用している通信機器は、スマートフォン、タブレットやパソコンはもとよりゲーム機にまで通信機能が付加されており、全国的に見てもその普及率は年々高くなっている。県教委が昨年度行った調査結果によると、中学生の4割が1日2時間以上スマホなどの通信機器を使用しているとの新聞記事で見つけた。

また、「スマホ脳」(アンデシュ・ハンセン著)の表紙には、「スティーブ・ジョブズはわが子になぜiPadを触らせなかったのか?」と記されている。スマホから発せられるブルーライトの体への影響として、「寝不足」ばかりでなく、「肌荒れ」や「学習効果の低下」等も医療関係者の研究で明らかになっている。

さらに、SNSを介して見知らぬ人と繋がる危険性もあり、実際問題として未成年者が性被害に遭う事例も報告されている。このような現状を踏まえ、西白杵郡では、通信機器を利用する際の親子で契約を交わした上で利用する取組を郡PTAとして取り組もうとしている。そこで、教頭として、どのように関われば良いかを研究することにした。

#### 2 研究のねらい

西白杵地区の中学生の「スマートフォンの利用状況を踏まえ、「望ましい携帯電話やスマートフォンの使い方や使う上での約束」について、生徒や保護者に理解と協力を求めるために教頭としてどのように関われば良いかを研究する。

#### 3 研究の概要と成果

##### (1) 研究内容

- ① 西白杵地区における中学生の実態調査
- ② 生徒・保護者への説明の在り方

##### (2) 研究の実際

#### ① 西白杵地区における中学生の実態

今年度行われた「携帯電話・スマートフォンなどについてのアンケート」を集約した結果が下表である。

##### 西白杵郡の中学生の実態調査結果

###### Q1 自分専用の通信機器をもっているか?

持っている	218	55%
持っていない	177	45%

###### Q2 インターネット利用するか?

利用している	373	94%
利用しない	22	6%

###### Q3 何のために通信機器を利用するか?

項目	人数	割合
電話	204	52%
メール	121	31%
SNS	220	56%
音楽	320	81%
動画	355	90%
ニュース	190	48%
ゲーム	298	75%
ショッピング	64	16%
その他	15	4%

###### Q4 一日の使用時間はどれくらいか?

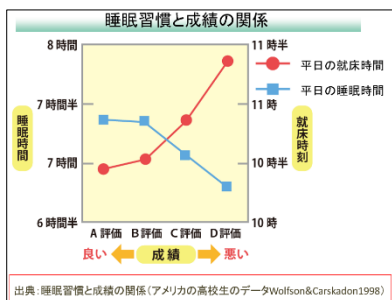
使用時間(分)	人数	割合
0	7	2%
0～30	31	8%
31～60	77	19%
61～90	88	22%
91～120	76	19%
121～150	44	11%
151～180	26	7%
181～	46	12%
2時間以上		
	116	29%

###### Q5 使用上のルールがあるか?

ルールがある	17	4%
ルールはない	378	96%

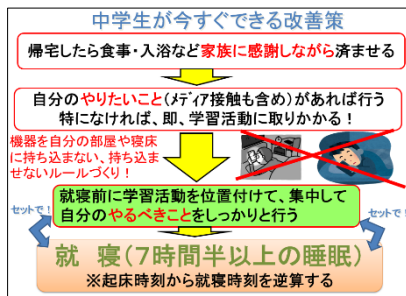
このような結果を受け、教頭としてどのように関わっていくべきか検討したところ、昨年度五ヶ瀬町が町をあげて取り組んだ「情報・通信機器利用の親子契約書の手引き」を参考として、まずは保護者にスマートフォンや携帯電話の長時間利用がどのような悪影響を及ぼすのかを西臼杵郡内の中学校で開催される家庭教育学級の講演で保護者に周知していくことにした。

以下に示すのは、家庭教育学級で提示された資料である。



睡眠不足が学力低下に大きく影響していることが分かった。しっかり睡眠を確保している程好成績を残している。

自分の将来を考え、しっかり学力を身につけるための一番の近道として、睡眠をはじめとする生活のリズムを確立することが大切であると述べられた。



**平日の朝6時起床として**

**最低7時間半眠るためには**

**夜10時半までに就床する**

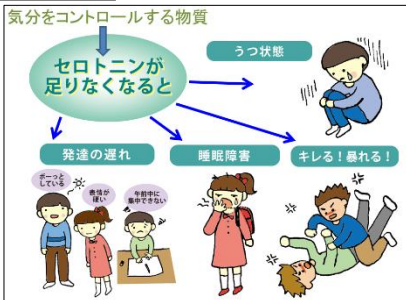
帰宅後から10時半までの過ごし方を見直し、「やるべきこと」「やりたいこと」を整理する。(学生であることを考えさせて)

**平日のメディア接触はかなり制限されるべき!(休日の有効活用を!)**

※部活動等との兼ね合いも考慮!

次に、理想的な生活のリズムが紹介され、メディアを扱う時間の制限の必要性についても説明された。

睡眠不足が続くと気分をコントロールする物質「セロトニン」が不足し、右のような症状が現れるそうです。



**効果的に**  
学習内容を定着させるためには

・昼間に集中して学習やトレーニングをする  
(特に体を動かすことでセロトニン(やる気ホルモン)が活性化する。)

・夜に十分な睡眠をとって学習内容を整理する  
(寝る前のブルーライトを避け、メラトニンを十分に分泌させそれぞれの発達段階に必要な睡眠を確保する。)

効果的に学習内容を定着させるためには、昼と夜のメリハリをつけた生活を過ごすことが重要であることが説明され、それを妨げている通信機器の取り扱いについて、次のような熱いメッセージが保護者に送られました。

**お願い**

通信機器を「持つ」、「持たせる」  
のであれば…

**必ず、話し合いによる**  
**家庭内と学校内でのルール作り**  
を行ってからにしてください!

※ 特に家庭内でのルールは、発達段階や家庭環境の変化に応じて細やかに見直し、**契約として理解させていく**必要があります。

この講演を視聴した保護者の感想には、「もう少し早くこの話を聞いておけば良かった」とか「早速家に帰って親子で我が家のルールづくりのための話し合いをします」などが寄せられ、参加された保護者の意識の啓発は出来たが、参加できなかった保護者の意識啓発を図るために、PTA会長に協力してもらい、西臼杵郡PTAとして、この「親子でチャレンジ、ノーメディアデー!」や「通信機、持たせるからには、契約を」という「情報・通信機器利用の親子契約書」の手引きの導入・活用を図っていくことにした。

4 最後に

県警察本部からも長期休業を前に、「インターネットやSNSに注意」として、それらを介して犯罪の被害や加害を防ぐよう呼びかけており、同時にフィルタリングの必要性も訴えている。今後、参観日の懇談等も活用しながら、少しでもトラブルに巻き込まれる事案が発生しないように継続して取り組んでいきたい。