

やめられないスマホ・ゲーム

あらすじ

登場人物：としあ、ようこ、お父さん、お母さん

としあ、ようこの家ではスマホが使える時間が決まっており、約束が守られないと没収されることになっていた。弟のとしあは約束の時間にスマホを使うことをやめたが、寝る前についゲームを始めてしまい、夜遅くまでやめられなくなってしまう。そこへ父がやってきて、スマホを没収される。姉のようこは友だちとメッセージのやりとりを、時間が来たのでやめようとしたが、終わりにするタイミングがつかめないまま夜遅くまで続けてしまい、そのまま眠ってしまう。そして翌日寝坊し、朝からの部活に間に合わなくなってしまう。

指導のポイント



ついついやってしまう

- ゲームで達成感が味わえることや、内容の継続性による関心から、ゲームをプレイしたい衝動が抑えられなくなってしまうことがある。
- スマホのアプリには使用者を継続的に引きつける表現の工夫が周到に準備されている。
- 自分の家のルールを決めてあっても、それを軽く考えてしまうことがある。



終わりにするタイミングがつかめない

- 友人関係を大切にするあまり、投稿に対して反応を返さないと、既読無視から始まるトラブルやいじめになってしまうのではないかという不安をもちやすい。
- 友達とのコミュニケーションを楽しむあまり、すべきことを後回しにしたり、終わりにするタイミングを逸したりしてしまうことがある。



長時間の使用は生活リズムを崩す原因に

- 長時間の使用によって、夜更かしによる睡眠不足、勉強に集中できない、等の生活習慣の乱れが生じやすい。
- スマホ依存である状況を、わかっているつもりでもわかっていないことがあり、家族や友達に指摘されて初めて問題に気づくこともある。
- 健康的な生活習慣を保つために、スマホの利用は、自分の家のルールを守り、終わりにするタイミングを自分で決めて実行することが大切である。

C-19

スマホ・ゲーム依存 「やめられないスマホ・ゲーム」

対象学年

小3～6年、中学校

ねらい

スマホの利用は、終わりにするタイミングを自分で決める必要があることを理解する。

ー 指導の流れ ー

学習活動

教師の発問と予想される児童生徒の反応

導入

1 アニメーションを視聴する。
(10分)

C-19 (5分40秒) を再生する。
キーシーンでストーリーを確認する。

2 スマホのゲームや無料通話アプリを、いつまでも使い続けてしまった理由を考える。
(10分)

としおさんやようこさんが、いつまでもやり続けてしまったのはなぜでしょう。

- スマホのゲームをしていると、終わろうとしても、次々に面白い画面が出てきてしまう。
- 無料通話アプリで、次々に友達からのメッセージが入ってくる。
- どちらも終わろうという気持ちはあったのに、そのタイミングがつかめなかつた。
- 自分の家のルールを、ついやぶってしまった。

展開

3 スマホを使い続けてしまった経験を話し合い、そうなってしまう心理を考える。
(13分)

この2人のように、スマホを使い続けてしまったことはありますか。

- パズルゲームをしていて、「あともう少し」と夢中になってずっと続けてしまった。
- 一度はまるとやめられなくなってしまう。そのために眠れなくなったことがある。
- 自分の家でもルールが決まっているが、守れない時がある。
- いつも無料通話アプリの投稿をチェックしていないと、友達からおいていかれる気がする。
- 投稿した自分のコメントへの反応が気になって、ついつい見てしまう。
- 終わろうと思っても、次々にメッセージが入って、自分から終わりにできない。

! スマホのアプリには使用者を引きつける表現の工夫が周到に準備されている。また、無料通話アプリで交流するのはほとんどが親しい間柄の相手なので、現実の人間関係を考えると、適当な対応はし難い。
こうしたなかなかやめられない状況があることに気づかせたい。

まとめ

4 まとめのアニメーションを視聴した後、気付けることを発表する。
(12分)

まとめ (1分20秒) を再生する。

「わかつっていたのに、やめられない」時、どうするかを考えましょう。

- やりたい気持ちに負けずに、「ここまで」と決める。
- 友達同士でお互いの家のルールを確認し、それを守れるように協力し合う。

ー 板書例 ー

「わかつっていたのに、やめられない」時
どうしますか?
○やりたい気持ちに負けない。
○今はここまで」と決める。
○友だちどうして、それぞれの家のルールを
守れるように、きょうかし合う。

2人のようになってしまったことはありますか?



・「あと少し」と、ゲームがやめられなかつた。
・む中になりすぎて、ねむくなつた。
・自分の家のルールを守れない時がある。
・友だちのメッセージに返事をしないと不安になる。
・友だちがどんな返事をくれるか気になる。
・どんどんメッセージが来て、自分からおわれない。
・はまりすぎて、宿題をする時間がなくなつた。



・やめようと思ったのに、やめられなかつた。
・どんどん先へ進みたがつた。
・起きが気になつてしまつた。
・やくそくを守らなくとも、
ばれなければだいじょうぶだと思つた。

いつまでもやり続けてしまったのはなぜ?

「やめられないスマホ・ゲーム」