



★学ぼう! 宝たち★

令和3年11月4日 第2号

宝達志水町立宝達中学校

学習指導部より



2学期後半突入! ともに「質の高い学びに向かう集団」をつくろう!

早いもので、もう2学期もあと2ヶ月となりました。保護者の方から見て、今のお子さんの学習の取り組みの姿勢はいかがですか?例えば、次のような様子は見られませんか?

- ・家に帰ってきても全然勉強している様子が見られない。宿題ちゃんと出せているの・・・?
- ・宿題はやっているみたいだけど、何だか中身がないような・・・。ちゃんと身につけているのかな?
- ・テレビやゲーム、スマホの時間が長い。声をかけても無視されるし、お手伝いも減ってきたような・・・。
- ・SNSを始めたのはいいけど、夜中までやりとりしてる。絶対寝てないし、授業中寝てるんじゃない・・・?

1学期の「家庭での時間の使い方調査①・②」でも、夏休み明けの健康調べでも見えてきた宝達中生の心配な点は「ネット依存・ゲーム依存の増加と生活リズムの乱れ(就寝時間の遅さ)」です。

学校での学習の様子を見ていると、一部で「夏休みからの生活リズムの乱れがまだ回復せず、学習に気持ちが悪くなってきているのかな」と感じることがあります。例えば、スマホやゲームを触っている時間が長くなり、提出物がなかなか期限内に出せない、勉強していても集中して取り組む姿が見られない(ぼーっとしている、居眠りする)、タイムくんに入力してある就寝時間が遅いなどです。

2018年6月に、世界保健機関(WHO)において、

【「たまにある」というのではなく、長い間、ゲームのやりすぎで学校に行けなくなるなど日常生活に支障が続く場合、それはゲーム障害(日本ではゲーム依存症と呼ばれる)という病気である】

と、国際的に認知されました。つまり、アルコール中毒・ニコチン中毒・ギャンブル依存症と同じ病気の扱いを受けるようになったのです。日本ではこのゲーム障害だけでなく、ネット依存も含めた数値が出ており、中高生だけでも93万人(2019年度)と年々増加の一途をたどっています。(裏面下を参照)また、それらの世界での誹謗中傷、いじめが増加していることはご存じの通りです。

特に、大人よりも子どもの方が、症状の進行が早く、多くの場合学業に支障を来してるケースが多いです。裏のセルフチェックシートで、ぜひ親子でセルフチェックをしてみてください。そして、もし数値が高いようでしたら、この機会にご家庭でスマホ・ゲーム使用と危険性について話し合いましょう。ゲームをすること自体を否定せず、どうしたらより良い使い方になるかを、子どもさんの意志を確認しながら選択させましょう。選択したことには責任がともなうことも伝えます。それを守ることが自主性を育てるでしょう。そうすれば、「勉強しなさい!」という責め句が減ります。「勉強しなさい!」は子どものやる気を削ぐワードです。

①自分の実力を正確に分析



③達成するための方法と時間を設定



②理想(具体的な目標)をもつ

戦略的思考で成績UP!

1日に西岡啓誠氏による2回目の講演会が2,3年生を対象に行われました。そこでも、なぜ勉強するのか、宿題(自主勉強)の大切さ、良い点数をとるにはどうすれば良いかということを演題にお話がありました。

やらされる勉強は「作業」であって本当の勉強ではない、自分からやる勉強が本当の勉強であり、良い点数をとりたいたなら戦略的思考力を高め、正しく努力することが大切とのことでした。

では、戦略的思考とは何か?ですが、左図のようにまず①自分の現状を分解して把握(何ができているか、どこでつまづいているのか)し、②理想を具体的に(〇〇点をとるためには国語で〇点、社会で〇点とる)もち、③それを達成するためのムダのない方法と時間を考えることを言います。ただなんとなく良い点をとりたい、ただなんとなく宿題をするでは伸びないのです。



1・2年生のうちから、「どんな道に進みたいのか?」
そのためには「どこの学校を受ける必要があるか?」
「どれくらい学習が必要なのか?」「勉強時間はどれくらい家庭でとるべ

きか」など、子どもたちのこれからを見通して、戦略的に進路のサポートをされてください。

子どもたちにも、2 学期後半は中間テストの反省を踏まえ、これからどうすべきか考えてもらい、行動に移してもらいたいと思っています。3 年生は進路の実現に向かって受験勉強と日々の勉強を両立させましょう。また 2 年生は新しく始まった習熟度別スタディ、1 年生は基礎整理での復習が始まりました。自分の苦手をしっかり把握し、克服できる大切な時期です。自分のために実力をたくわえましょう！

あなたは
大丈夫？

ゲーム依存度チェックシート

以下の1～8の各質問について、「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけてください。

1 あなたは、自分がインターネット(※)に心を奪われていると感じていますか。たとえば、前日にネットをしたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたり、などです。 <small>※インターネット(ネット)とは、パソコン、携帯電話、スマートフォン等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含むものとします。</small>	はい	いいえ
2 ネットを使っている時間をだんだん長くしていかないと、満足できなくなっていると感じていますか。	はい	いいえ
3 ネットの使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたけれども、うまくいかなかったことが何度もありましたか。	はい	いいえ
4 ネットの使用を制限したり、完全にやめようとしたりすると、落ち着かなくなったり、機嫌が悪くなったり、気持ちが沈んだり、またはイライラしますか。	はい	いいえ
5 使いはじめに考えていたよりも、長い時間オンラインの状態ですごしてしまいますか。	はい	いいえ
6 ネットのために、大切な人間関係、仕事、勉強や出世の機会を失いそうになったことがありますか。	はい	いいえ
7 ネットへの熱中しすぎを隠すために、家族、治療者やほかの人たちに対して、嘘をついたことがありますか。	はい	いいえ
8 問題から逃れるため、または、いやな気分から解放される方法としてネットを使いますか。いやな気分とは、たとえば、無気力、罪悪感、不安、落ち込みなどです。	はい	いいえ

評価: 5問以上「はい」の場合、「インターネット依存の疑い」があります。

資料: アメリカの心理学者キンバリー・ヤング博士作成の「診断質問票」、日本語訳は国立病院機構・久里浜医療センター

あなたは大丈夫？ ゲーム依存度チェックシート

評価：5問以上「はい」の場合、「インターネット依存の疑い」があります。

資料：アメリカの心理学者キンバリー・ヤング博士作成の「診断質問票」。日本語訳は国立病院機構・久里浜医療センター



厚生労働省研究班データ「ネットの使いすぎに関する問題」より(2019年度)