

18	豊田	豊田市立足助中学校	オザワ ナツミ 氏名 小澤菜摘
分科会番号	11	分科会名	保健体育（保健）

研究題目

メディアの使い過ぎが心身に与える影響を理解し、自分の健康を意識した生活ができる生徒の育成
 — 繰り返し行う保健教育と継続した生活点検活動を通して —

1 はじめに

本校は、山間部に位置し、全校生徒 159 名の約 9 割がスクールバスで登下校をしている。帰宅後に友人と集まって遊んだり、友人宅に自力で行き来したりするのは難しく、習い事に通うのも保護者の協力なしでは行えない。そのため、帰宅後多くの時間を自宅で過ごしており、生徒たちはスマホやタブレットでのコミュニケーションやオンラインゲームなどに手を伸ばしがちである。令和 5 年 5 月に実施したアンケートでは、平日のメディア利用が 3 時間以上の生徒は 66.3% という結果であった。

また、寝る 1 時間前にはメディアに触れないと答えた生徒は 11% にとどまった。メディアを利用したいがために宿題を後回しにしたり、睡眠不足から頭痛や体調不良を訴え、保健室を利用したりする生徒も多い。アンケート結果や保健室の来室状況から、就寝前や長時間のメディア利用により学習や睡眠をおろそかにしていることが分かる。メディア利用が生活の中心になっている生徒からは、「スマホ以外に何をすればよいか分からない」、「時間を減らすのは本当に難しい」という声も聞かれる。

現在、学習やコミュニケーションツールの一つとして、メディアは私たちの生活に欠かせないものになりつつある。学校においても、オンライン授業やアンケートの配付・集計など、様々な教育活動で利用されている。一方で、長時間のメディア利用による生活習慣の乱れ、依存症、学習意欲やコミュニケーション能力の低下など、心身への影響を心配する声が保護者からも上がっている。

このことから、メディアを全て「悪者」と捉えるのではなく、有効に活用しながらも、メディアの使い過ぎが与える様々な影響やメディアコントロールの必要性を理解し、自分の心身の健康を意識した生活ができる生徒を育てたいと考え、本研究を進めることにした。

2 研究内容

(1) めざす生徒像

メディアの使い過ぎが心身に与える影響を理解し、自分の健康を意識した生活ができる生徒

※本研究における「メディア」とは、テレビ、DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン、タブレットと定義する。

(2) 仮説と手だて

【仮説 1】メディアの使い過ぎが心身に与える影響について繰り返し学ぶことで、メディアコントロールの必要性を理解することができるようになるであろう。

手だて① メディアコントロール講座の実施

就寝前や長時間のメディア利用が心・体・時間に与える影響について知るために養護教諭が講話を実施する。講話の中でメディア利用の実態をリアルタイムで提示し、互いの現状を知ることができるようにするために、Forms を活用する。

手だて② 外部講師を招いた学校保健委員会の実施

説得力のある指導にするために外部講師の協力を得て学校保健委員会を実施する。自分のメディアの使い方に対する危機感を強め、メディアコントロールの必要性について理解を深めるために、学力や成績とメディア利用の関係、ネット・ゲーム依存の仕組みを中心とした講話を実施する。

手だて③ 学級担任と養護教諭による学級活動「メディアと上手に付き合おう」の実施

自分のメディア利用や生活の仕方を見直し、使い過ぎることによる心身に与える影響への理解を深めるために、レーダーチャートを活用して振り返ったり、メディア依存の身近な例を示したりする。

【仮説2】 メディア利用時間や就寝時刻などを振り返り、改善に取り組む機会を計画的に設定すれば、就寝前や長時間の利用を控えたりメディア利用以外の過ごし方を見付けたりして、自分の健康を意識した生活ができるようになるであろう。

手だて④ 生活点検活動「Good Sleep (ぐっすり) Challenge!!」の実施

自分のメディア利用や睡眠についての現状を把握し、改善に取り組むことができるようにするために、3日間の生活点検活動を定期的に実施する。また、メディア利用以外の時間の使い方を考えられるようにするために、点検項目の中に「メディアの代わりにやったこと」欄を設ける。

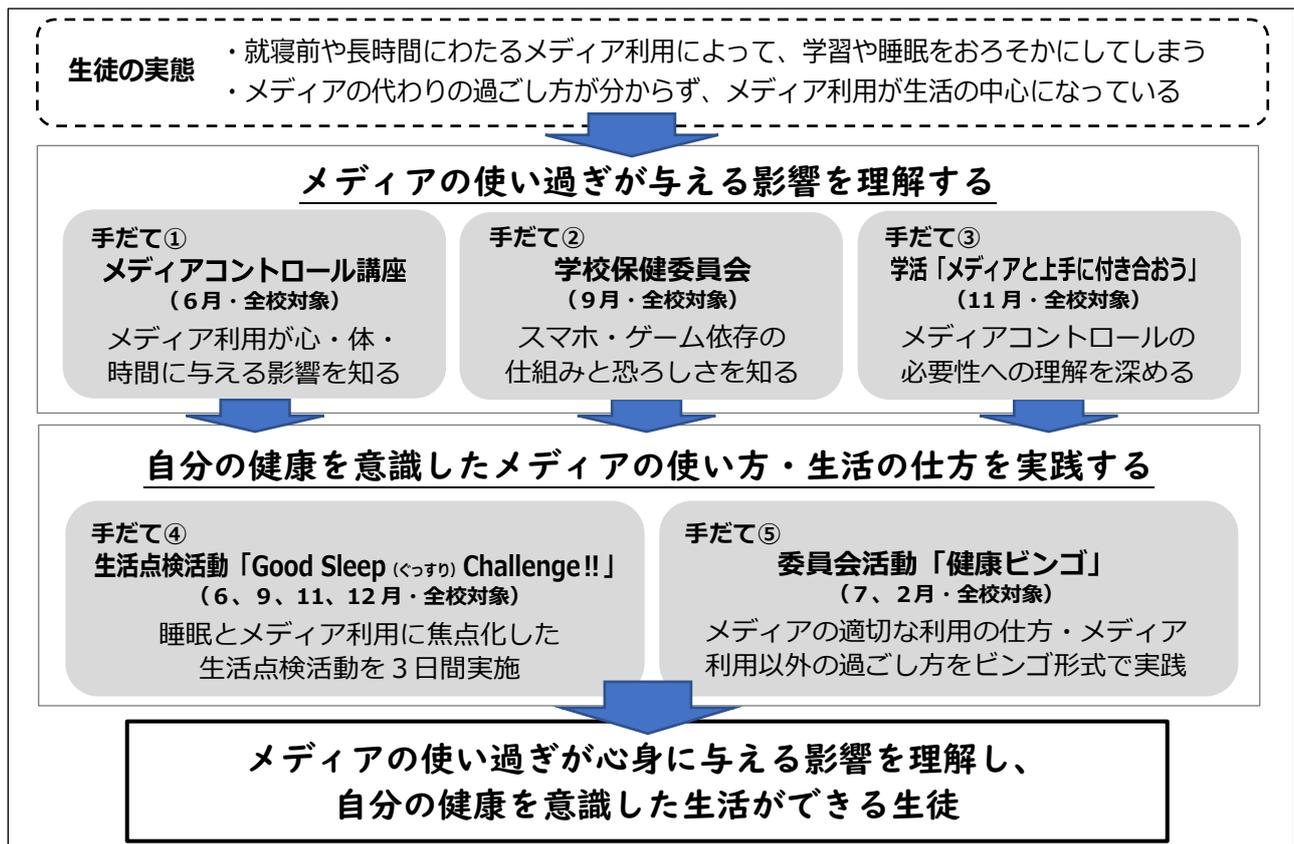
手だて⑤ 保健委員会企画「健康ビンゴ」の実施

ゲーム感覚で楽しみながらメディアコントロールに取り組めるようにするため、ビンゴ形式を取り入れた生活点検活動を行う。保健委員会の生徒が、実生活の中でメディアの代替りの過ごし方の選択肢を広げたり、めりはりをつけたメディアの使い方を実践したりできるような内容を考えて、ビンゴマスを作成する。

(3) 抽出生徒 (生徒 A・・・R5 年度1年生)

	実態	期待する姿
生徒 A	<ul style="list-style-type: none"> 就寝時刻は 22 時頃だが、ほぼ毎日寝る直前までメディアを利用しており、朝起きられないことが多い。 帰宅後、宿題などのやるべきことに掛かる前にゲームなどを始めてしまう。一度始めるとやめられず、4～5 時間利用する。 	<ul style="list-style-type: none"> 就寝前のメディア利用による影響を理解し、就寝前はメディア利用を控え、十分な睡眠をとろうとする。 やるべきことを終わらせてからメディアを使ったり、代替りの過ごし方を見付けたりして長時間の利用を控えようとする。

3 研究の構想



4 研究の実際と考察

(1) メディアコントロール講座の実施(手だて①)

6月、自分のメディア利用状況を振り返り、メディアが与える影響について伝える機会としてメディアコントロール講座を実施した。自分のメディア利用状況を振り返らせるための一つの視点として、時間への影響を取り上げた。1か月を30日×24時間=720時間として考え、睡眠、食事、入浴、身支度、学校などの生活にかかる時間を引くことで自由に使える時間には限りがあることを伝えた。また、1日4時間のメディア利用を1か月続けたとすると、学校で1年かけて勉強する1教科分以上の時間を費やすことを示し、限られた時間を自分のために、どのように使うかを考えることが大切であることを伝えた。(資料1)ただ、現代社会において欠かせないツールであることにも触れ、まったく利用しないのではなく、「心身の健康を守りながら適切に活用し、うまく付き合う」ことが重要であると説明した。また、Formsを活用し、メディア利用の現状

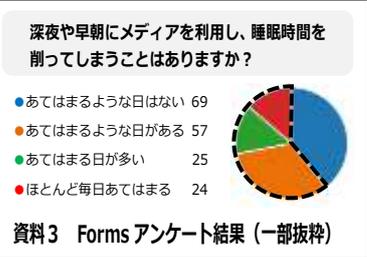


資料1 パワーポイント(一部抜粋)

について足助中学校全体の様子をリアルタイムで集計した。(資料2、3)生徒はその場で変化していく円グラフを見て、「メディアで睡眠時間を削ってる人が多い」、「寝る直前までスマホを使うのやめられないんだよね」など声を上げながら結果を受け止める様子が見られた。他者と比較して自身の課題を見付けたり、全体の傾向から課題意識を共有化したりすることにつながった。事後の振り返りでは、「今メディアを減らさないと自分の未来に関わってくると分かった」、「メディアにコントロールされないよう、自分でなんとかしないといけないと思った」などの感想が記入されていた。生徒Aの感想からも、時間の使い方についての説明が強く印象に残り、メディアを適切に利用しようとする意識をもったことが読み取れた。(資料4)



資料2 Formsに回答する様子



資料3 Formsアンケート結果(一部抜粋)

資料4 生徒Aの感想

- ・スマホを1日4時間以上使って1か月を過ごす、1年の1つの教科の勉強時間よりも多くなってしまいました。心と体の健康と自分の時間を大切にしながら使っていきたいと思います。

(2) 学校保健委員会の実施(手だて②)

専門的な立場から説得力のある指導をしてもらうために、名古屋学芸大学の森英子先生をお招きして学校保健委員会を実施した。(資料5)メディアによる刺激は強力すぎるものであり、人間らしさをつかさどる脳の働きが破壊されて理性を失ったり、依存を引き起こしたりすることや、統計データを用いて利用時間と成績には相関関係があることを教えていただいた。また、寝る前のメディア利用が睡眠の質の低下や睡眠不足に繋がり、記憶力や体の成長・修復に大きく影響することも話していただいた。成績や学力など生徒にとって関心の高い内容に重点を置いたことや、ネット依存患者の様子や実験データを用いた説明を受けたことで、自分のメディアの使い方に対する危機感を強め、メディアコントロールの必要性を考え直す機会となった。



資料5 講話を聞く生徒の様子

生徒Aは、「睡眠不足が体の成長や疲労の回復、記憶力の向上など私生活において様々な悪影響を与えることが分かりました。目を通して脳にまでブルーライトが届いてしまうので、寝る前のメディアオフを意識したいです」と振り返りに記述した。他にも、メディアによる心身への影響について知識が広がり、適切な利用の仕方や睡眠について見直そうとする感想が多く見られた。(資料6)

資料6 生徒の感想

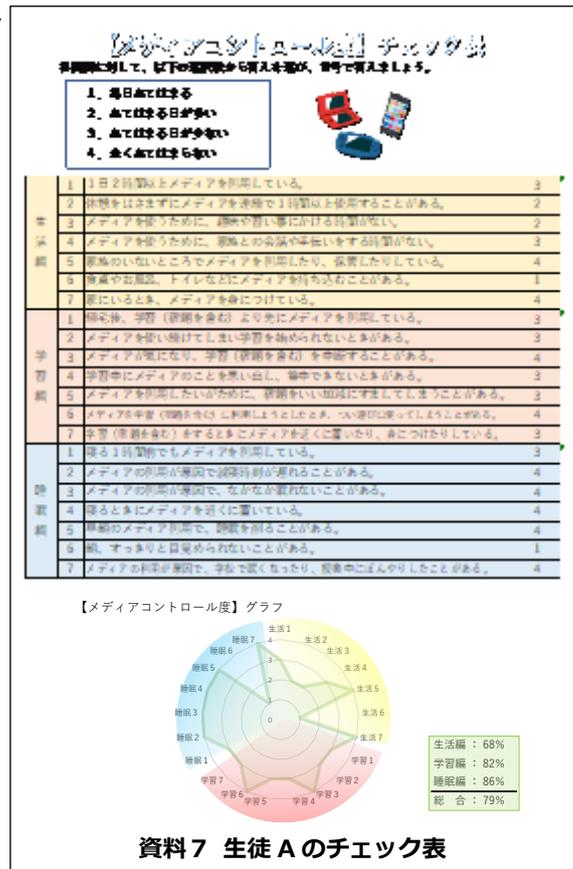
- ・メディアを使いたいだけ使うと、その分自分へ悪影響が返ってくるということが分かりました。自分の利用時間について深く考えたことはなかったけれど、これからはいつも以上に気をつけて使用したいです。(3年生)
- ・メディアを利用すると脳が悪くなって記憶力の低下を起こしたり、依存症になると病院で治療してもらってもすぐ効果が切れて一生治らないこともあると知りました。(1年生)
- ・メディアはメリットもたくさんあるけど、体にはものすごく負担がかかっていることが分かりました。利用時間を減らすために、夜早めにメディアオフしたり、他に熱中できるものに取り組みたいと思いました。(2年生)

(3) 学級活動「メディアと上手に付き合おう」の実施（手だて③）

11月、担任と養護教諭によるメディアコントロールの必要性について理解を深める指導をTTで実施した。

はじめに、学校保健委員会の内容を復習として説明した。メディア依存による影響を示す身近な例として赤ちゃんの「スマホ子守り」動画を提示し、脳が発達途中の子どもほどメディアの刺激を受けやすく、依存につながりやすいことを伝えた。また、レーダーチャートでメディアの使い方や睡眠の様子を自己分析し、生活の仕方について今後も継続していくべき点や課題となる点を見直す時間を設けた。（資料7）

生徒Aは、「メディアを使っていると血液の流れる量が減って脳が衰えて、自分の感情をコントロールできなくなったり人間らしさがなくなってしまったりすると分かった。使い過ぎには本当に気をつけないといけない」と振り返りに記述していた。他の生徒も「依存症は大人になるものだと思っていた。赤ちゃんの動画を見て年齢に関係なく依存症になってしまうと分かり、今の自分が大丈夫か怖くなった」、「目や視力だけでなく脳にも影響が出て、正しい判断ができなくなるのは思った以上だった。使い方や時間を考え直すきっかけになった」と感想に記述しており、繰り返し学ぶことやメディア依存についての身近な例を示すことでメディア利用が与える心身への影響について理解を深める学習となったことがうかがえた。



(4) 生活点検活動「メディアコントロールで Good Sleep Challenge!!」の実施（手だて④）

就寝時刻やメディア利用時間、就寝前の利用状況などを把握し、質のよい睡眠やメディア以外の過ごし方を意識できるよう、「メディアコントロールで Good Sleep Challenge!!」（以下「ぐっすりチャレンジ」）と題した生活点検活動を、手だて①②③の取組と合わせて6、9、11、12月にそれぞれ3日間実施した。生徒が入力すると、就寝時刻やメディア利用時間などの全校平均が自動集計され、指定した条件にあてはまる生徒（23:30以降に就寝、メディア利用時間が3時間以上など）をすぐにリストアップできるExcelシートを作成し、タブレットで実施した。シートには、「就寝時刻」、「起床時刻」、「メディア利用時間」、「寝る前のメディア利用」を入力させた。また、メディア以外の楽しみ方や時間の使い方を意識できるようにするため「メディアの代わりにやったこと」という項目も設けた。生徒には、登校前に入力するよう指導した。そのため、生徒が入力した結果を見て、朝の会が始まる前に担任から声かけをすることができた。

生徒Aは、6月の「ぐっすりチャレンジ」で毎日22時前後には就寝していたが、3日間の平均メディア利用時間が4時間58分と、帰宅後多くの時間をメディアに費やし就寝直前まで利用していた。振り返りでは「夜メディアを使うと、朝疲れが取れていなくて、起きるのが辛かったです」と記述していた。

9月には、3日間の平均メディア利用時間が2時間47分と前回より大幅に減少した。（資料8）振り返りにも「この企画で、毎日メディア利用時間を意識して取り組みました」とあり、利用時間を意識して、メディアコントロールしていたことが読み取れた。また、「メディアの代わりにやったこと」欄には、裁縫、運動、マンガ、勉強、野球の練習などと6月から継続して書いており、自分なりにメ

	就寝時刻	メディア利用時間	メディア以外の過ごし方	就寝前のメディア利用時刻
6月	22:08	4時間58分	裁縫、運動、マンガ	21:54
9月	21:56	2時間47分	野球の練習、勉強、読書	21:32
比較	-12分	-2時間11分		-22分

資料8 生徒Aのぐっすりチャレンジ結果の比較

ディア利用以外の過ごし方を見つけながら生活してきたことが分かる。

そして12月には、3日間の平均メディア利用時間が1時間30分になり、3日間とも就寝30分前にはメディア利用を終えていた。(資料9) 全校結果では、就寝1時間前にメディアの利用を終えることができた生徒が6月と比較し12月には3割程度増加した。「メディアの代わりにやったこと」欄には、集会や授業で学んだ方法や過ごし方を記入した生徒もあり、実生活に生かしていることが伝わってきた。また、生徒の振り返りの中には、体調や気持ちの変化が見て取れるものが多くあった。さらに、保護者のコメントにもメディア利用について親子で考えるきっかけになったことがうかがえる記述が多数見られた。(資料10)

(学年) 目標時間	21 時 10 分	21 時 0 分	21 時 15 分
12月のメディア利用時間	6 時 50 分	6 時 30 分	6 時 50 分
就寝時間	9 時 40 分	9 時 30 分	9 時 35 分
就寝1時間前のメディア利用時間	1 時 15 分	1 時 20 分	2 時 1 分
授業科目でのメディア利用時間	0 時 30 分	0 時 35 分	1 時 0 分
家庭での利用時間	約1時間	約30分	約1時間
メディア利用以外の過ごし方	読書・勉強	読書・勉強	読書の練習
就寝前のメディア利用	20 時 35 分	20 時 30 分	20 時 30 分

資料9 生徒Aのぐっすりチャレンジシート(12月)

資料10 生徒の振り返り、保護者のコメント

- ・メディアに関わる時間を気にしただけで、朝も目覚めがすっきりでした。ストレッチや読書、料理の手伝いをして、時間を有意義に使ってる感じがしてすごくよかったなと思います！中学校に入ってから運動する機会が少なくなっていたので、これを機にアウトドア系の趣味とか好きなことも見つけてみようと思います！（2年生）
- ・自分を見つめ直すきっかけになり、1番使っていたアプリを消すことができました。時間を意識して読書や勉強の時間を増やしてメディア利用時間を減らしました。自分のやりたいことによく打ち込みました。（1年生）
- ・メディア利用時間を最終的に1時間にすることができました。夜の遅い時間まで見るのが少なくなりました。メディア利用時間を減らして空いた時間で本を読んだり、運動をすることで余裕を持って、早く寝ることができました。8時間睡眠大事！早く寝たら朝すっきり起きれました！（3年生）
- ・子供からメディアとの付き合い方って大切なんだね。と言われ『そうなんだよ！』と話をすることができました。どのように伝えれば良いかと思っていたので助かりました。（保護者）

(5) 保健委員会企画「健康ビンゴ」の実施(手だて⑤)

6月のぐっすりチャレンジ終了後、生徒の振り返りから「定期的にメディアの使い方を意識できる機会を作ってほしい」という感想が見られたため、7月と2月に保健委員会で「健康ビンゴ」を企画・実施した。(資料11)

委員会の話し合いの中で、「メディアをやめるように働きかけるのも良いけど、他の時間の使い方を提案するのはどう?」、「ゲーム形式にすれば取り組みやすくなりそう」という意見が出た。質のよい睡眠をとるための方法や、めりはりをつけたメディアの使い方などを提案するビンゴを作成し、メディアコントロールを意識できるようにした。

その結果、ビンゴ達成を目指して楽しみながらメディアの使い方や睡眠時間などを改善しようとする姿が見られた。生徒Aは、ビンゴを全て達成することはできなかったが、ほぼ全てのマスに書かれたことを実行することができていた。また、事後の振り返りでは、多くの生徒から「健康ビンゴのおかげで家族と話す時間が増えて嬉しかった」、「いつもメディアを使っている時間を趣味や運動に使うことは自分自身のためになると気付いた」などの記述が見られた。メディアコントロールに対する考え方が変化し、メディア利用以外の過ごし方を見つけ、自分の時間の使い方を見直そうとする意欲が高まったことが伺えた。(資料12)



資料11 健康ビンゴカード

資料12 生徒の振り返り

- ・メディアに使っていた時間を運動に使えたり、お手伝いできたのがよかったです。（1年生）
- ・ビンゴの内容にあることは、普段でもできそうなことがあったので今後も意識できたらと思いました。ビンゴを埋めたいという気持ちと同時に、欄にはないこともやってみようと思えました。楽しかったです。（2年生）
- ・なかなか自分でやろうと思ってできないことが多かったので、ビンゴというゲームで意識することができてよかったです。読書が自分には合ってると思ったので続けたいです。（3年生）

5 研究の成果と今後の課題

(1) 研究の成果

ア 仮説1について

令和6年2月に実施したFormsでの実践後の振り返りアンケートでは、「メディアコントロールすることは、自分たちの健康にとって必要だと思いますか」という質問に91%の生徒が「必要だと思う」と回答した。同様の内容であっても、手だて①②③のように異なる立場から様々な切り口で指導する機会を設けることで、メディアの使い過ぎによる影響を理解し、メディアコントロールしようとする意識をもつことができた。また、73%の生徒がメディアの使い過ぎが心身に与える影響についてアンケートに具体的な記述ができた。しかし、今回学習する前からよく知っているであろう「目」への影響や「なんとなく」という記述にとどまる生徒もいた。実際に体で感じ取りにくい影響を理解し自分の知識にさせるために、今後も実際の症例や自分に当てはまる事例を取り上げるなど、より印象付けるよう工夫したり、実感・体感を伴うような学習の機会を多く設けたり、継続して情報を発信し続けたりしていく必要があると考える。

イ 仮説2について

令和5年6月に実施したアンケートでは、「気がつく、予定していたより長い時間メディアを利用していることがある」と回答した生徒が83%いた。(資料13)2月には、46.7%とほぼ半数の生徒が、「以前より意識して改善することができた」と実感している。(資料14)

また、「寝る直前～30分前」までメディアを利用する生徒が6月には78%だったのに対して、2月には50%まで減少した。

これまで自分のメディアの使い方や睡眠の状況について関心が低かった生徒たちが、手だて④を通して自分の生活の仕方を振り返り、現状を認識するだけでなく、メディアコントロールに対する意識や考え方を考え、生活を改善しようとする姿が認められた。また、手だて⑤により、93.3%の生徒が「メディア以外の時間の使い方ができた」と回答した。ビンゴ形式でメディア利用以外の時間の使い方を提案したことで、楽しみながらメディアコントロールに取り組むことができた。その結果、自分に合ったメディア利用以外の過ごし方を見付け、選択肢を広げたことで心身の健康を意識した行動に繋げることができたと考えられる。

ウ 生徒Aの変容

生徒Aは、令和5年5月に実施したアンケートでは、「メディアを使いすぎても別に体調悪くならないし困ってもない」と回答していたが、11月の学級活動の振り返りでは、「メディアを使っていると血液の流れる量が減って脳が衰えたりして、自分の感情がコントロールできなくなったり人間らしさがなくなってしまうと分かった。使い過ぎには本当に気をつけないといけない」と振り返りに書いている。このことから、メディアが心身に与える影響を理解し、自分の利用状況や睡眠などの生活習慣について課題意識をもつことができたことが読み取れる。実際に今回の一連の取組を通して、生徒Aは、就寝直前までメディアを利用することが少なくなった。6月の「ぐっすりチャレンジ」では、3日間の平均で就寝14分前まで利用していたが、12月は就寝36分前に利用を終えるようになった。また、帰宅後のメディア利用時間を4時間58分から1時間30分に減らしており、大きな成果があったと言える。

(2) 今後の課題

帰宅後メディアを4時間以上利用していたり、就寝時刻が24時を過ぎていたりする生徒は、知識として理解はできていても、「スマホを触りながら寝落ちするのが当たり前になって早く寝るのは気持ち悪い」、「やめようと思ってもつい触ってしまう。やめるタイミングが分からない」など生徒自身の自制力だけでは抑止できない状態に陥っており、メディアにはとても大きな影響力があると感じた。生徒が行動を変えようと頑張っても、近くにいる家族がそのことに関心がなかったり協力的でなかったりした場合、モチベーションを維持していくのは難しい。生徒と保護者が一緒になってメディア利用や生活の仕方を改善できるような取組を今後も継続して行っていきたい。

