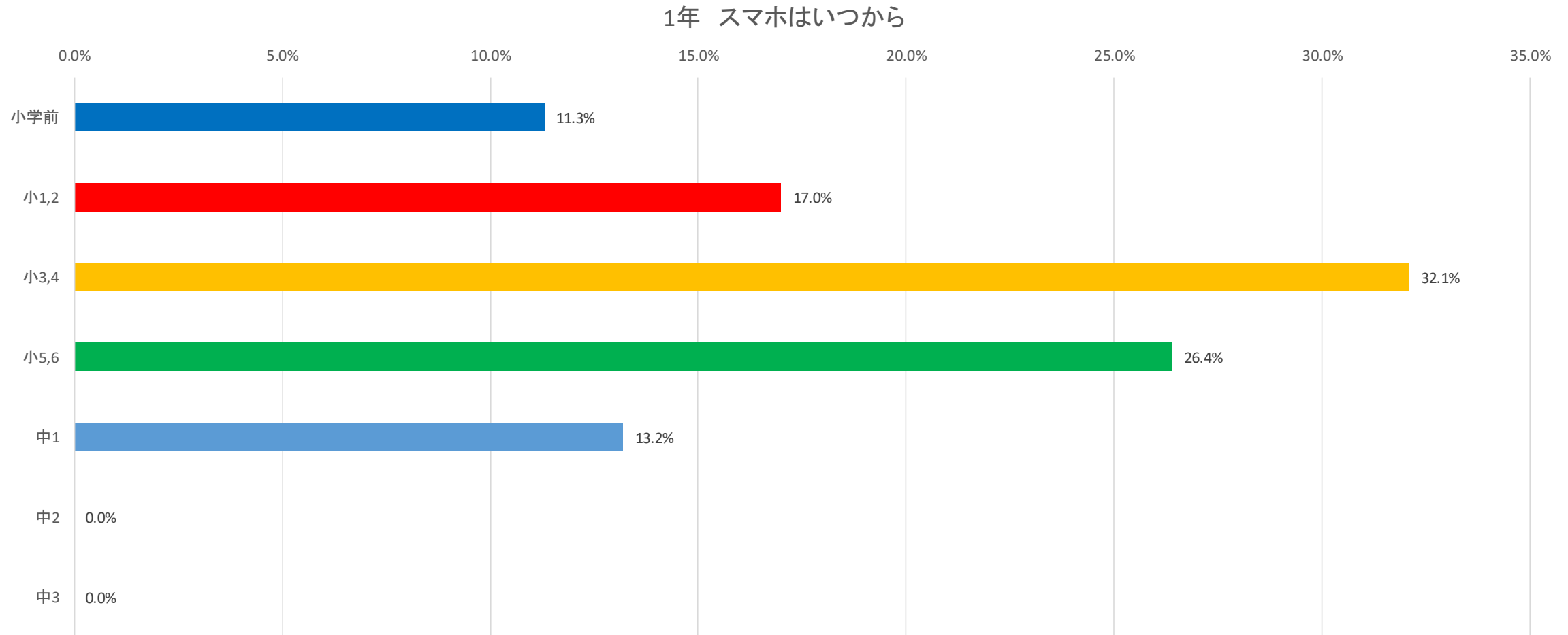


スマホ授業

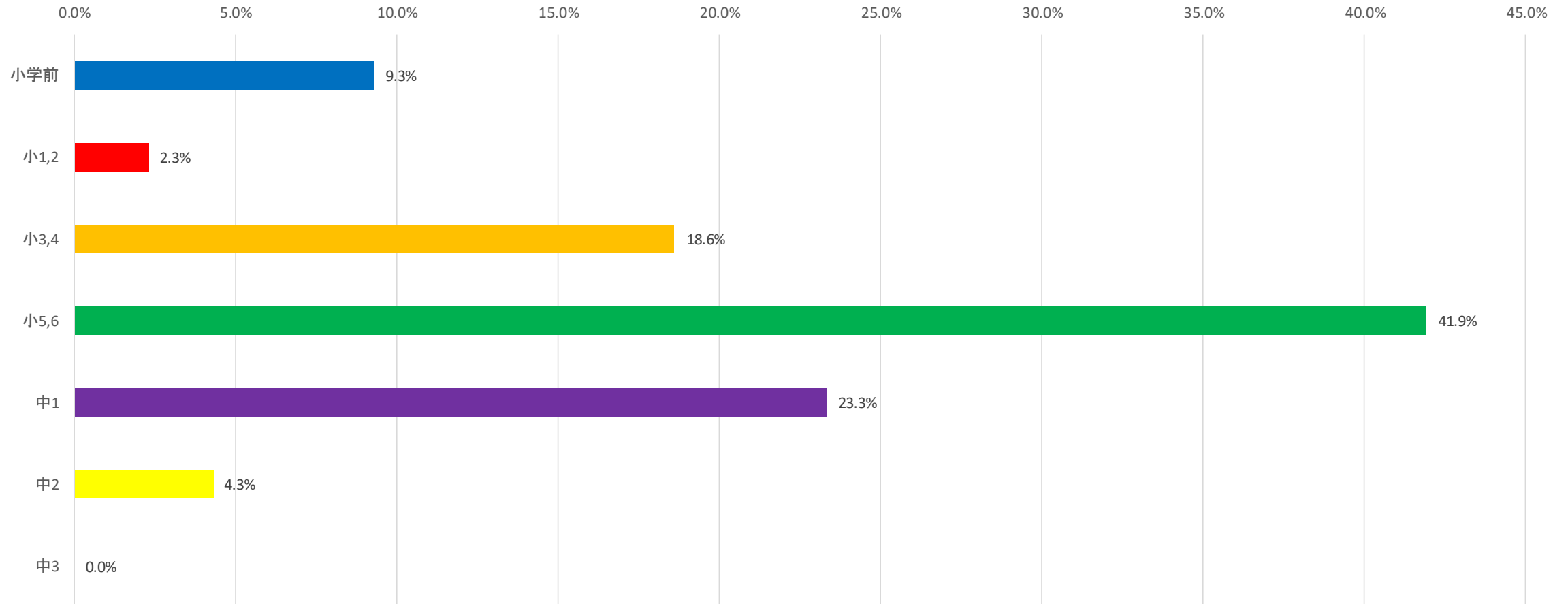
～アンケート結果からの分析～

1年 あなたはスマホなどのICT機器をいつから使っていますか。



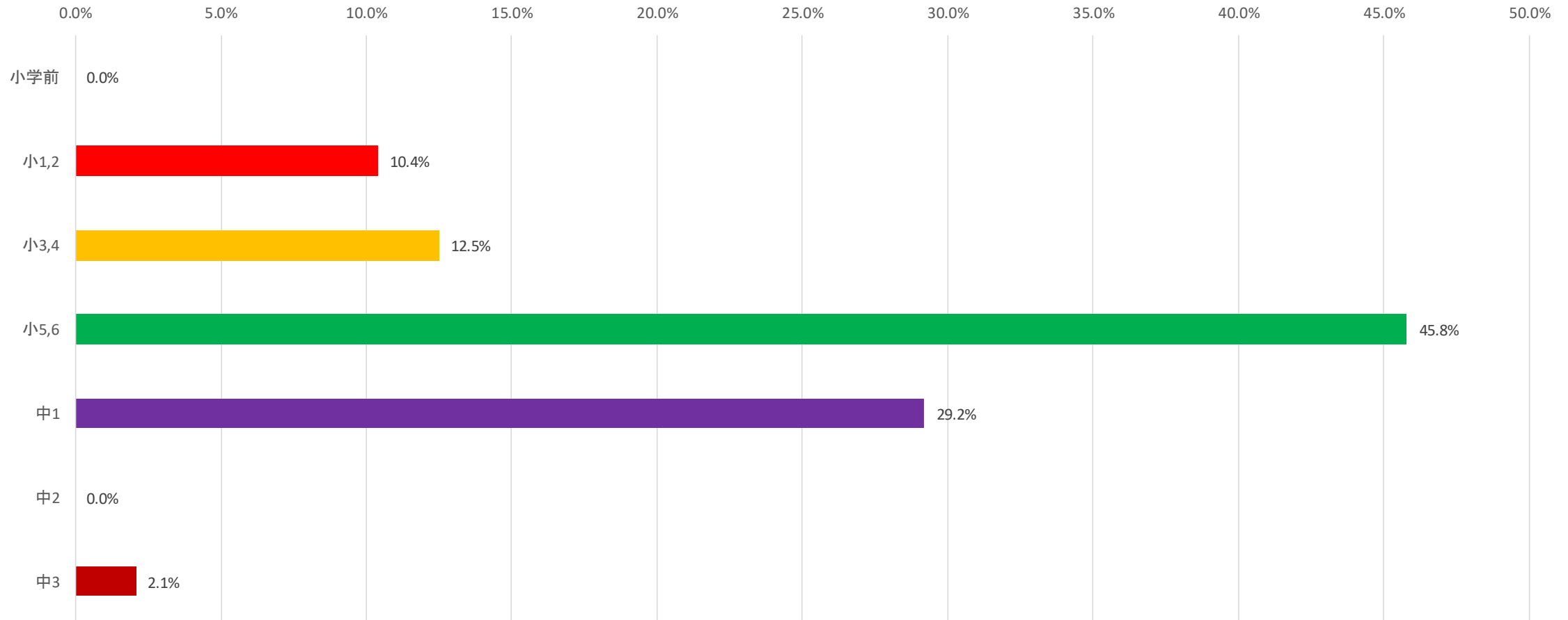
2年 あなたはスマホなどのICT機器をいつから使っていますか。

2年 スマホはいつから



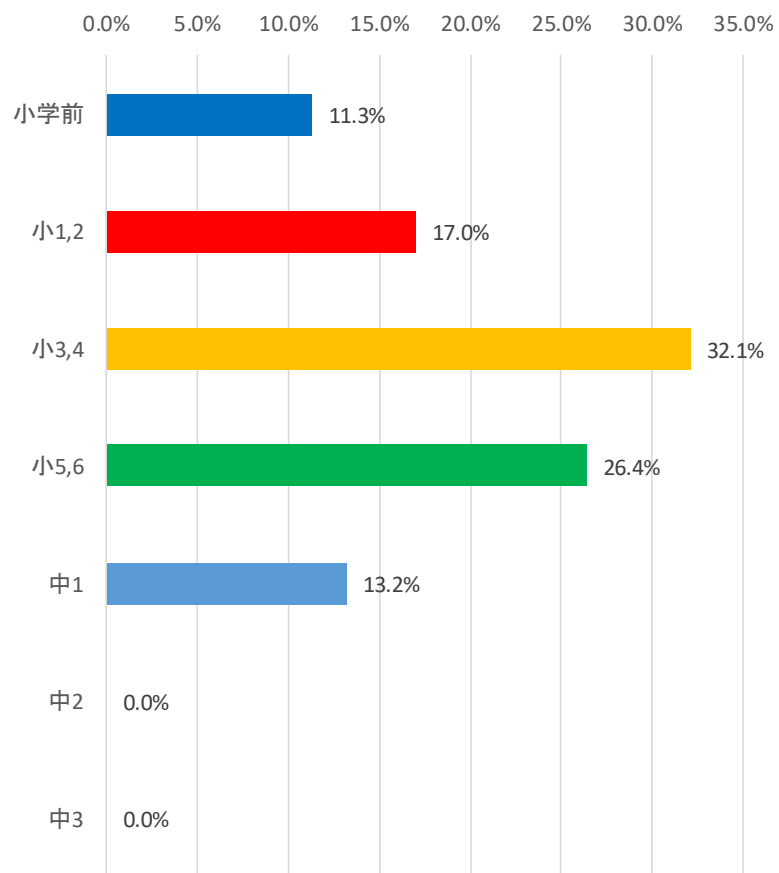
3年 あなたはスマホなどのICT機器をいつから使っていますか。

3年 スマホはいつから

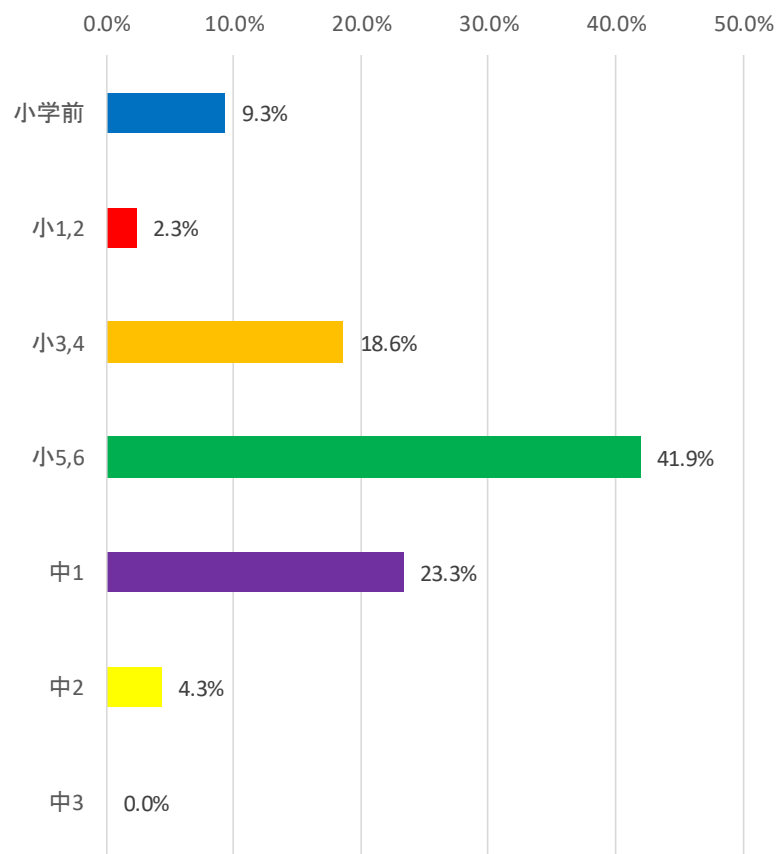


全学年 あなたはスマホなどのICT機器をいつから使っていますか。

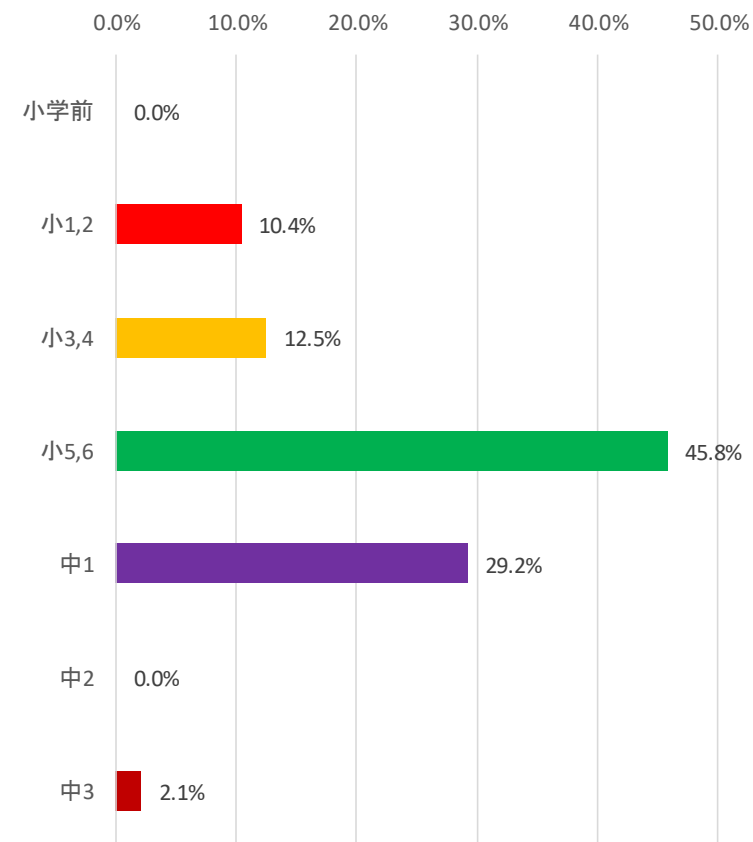
1年 スマホはいつから



2年 スマホはいつから



3年 スマホはいつから

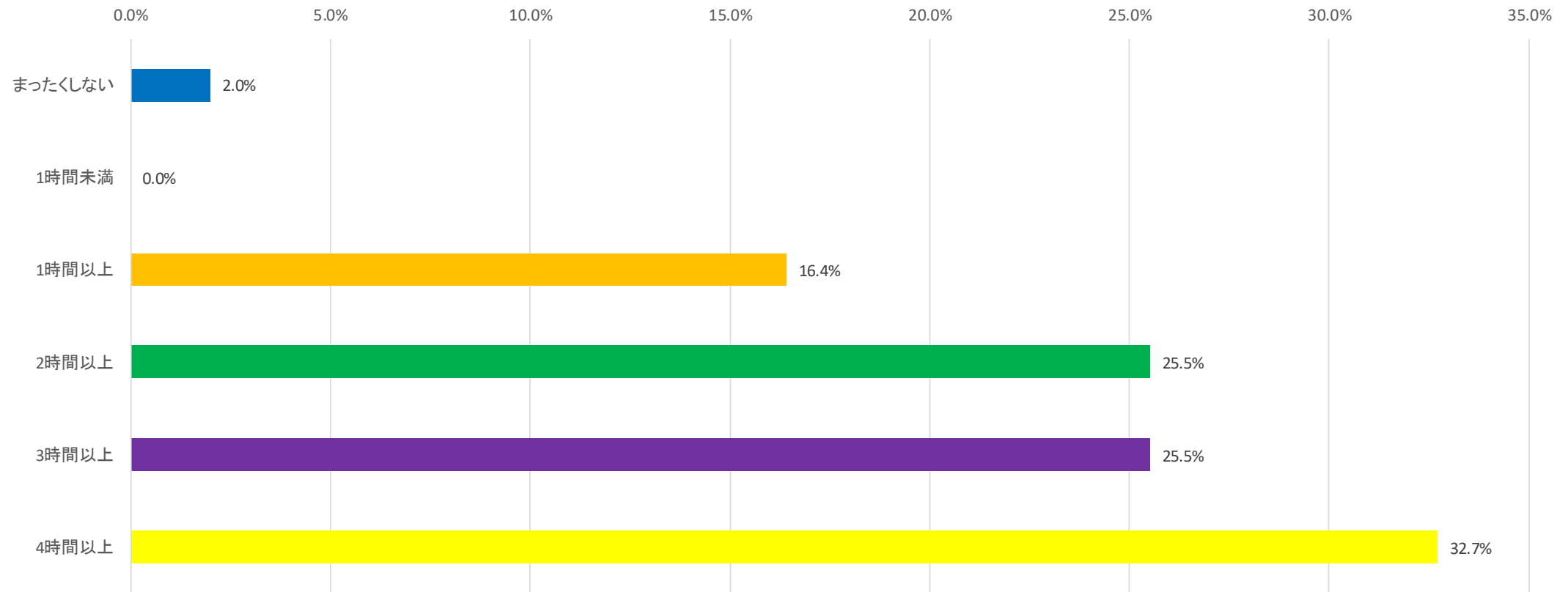


使っている内容

- ゲーム(多数)
- YouTubeをみる(多数)
- 家族と連絡(多数)
- Lineで会話(多数)
- 友達と連絡(多数)
- 漫画を読む
- Instagram
- Twitter
- 音楽を聴く

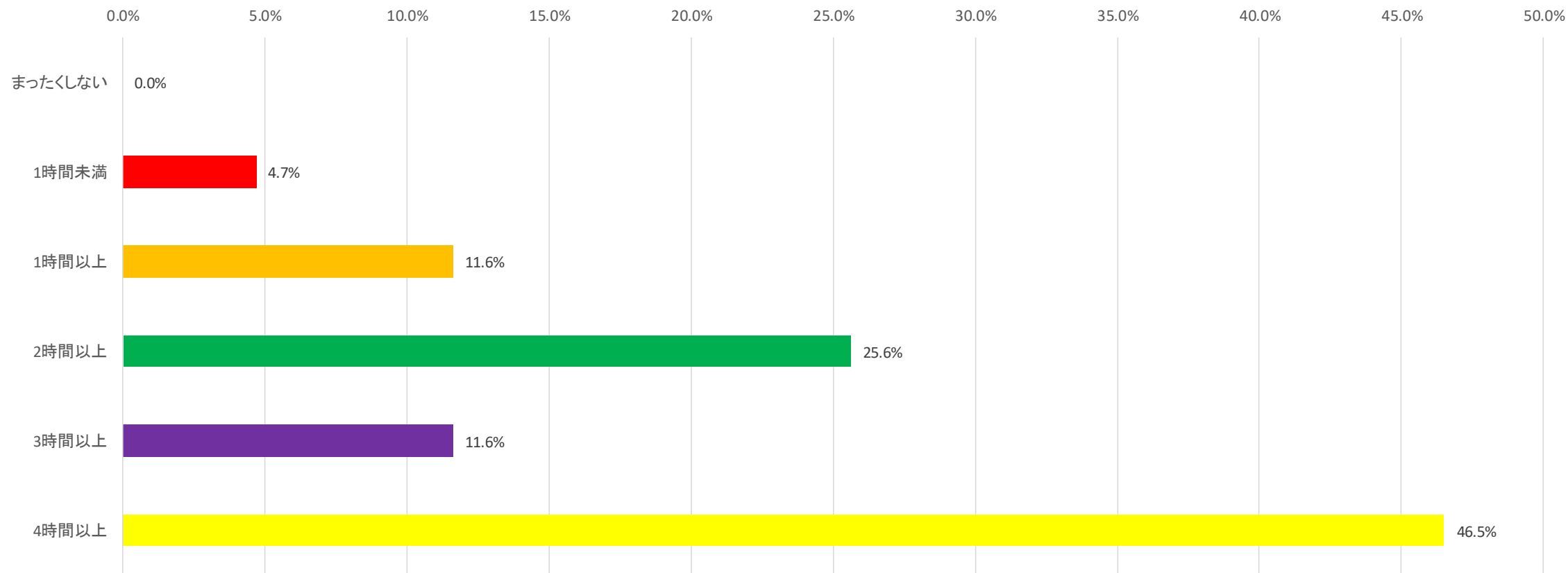
1年 あなたは普段(月～金)、1日あたりどれくらいの時間、ICT機器を利用していますか。

1年 1日の使用時間



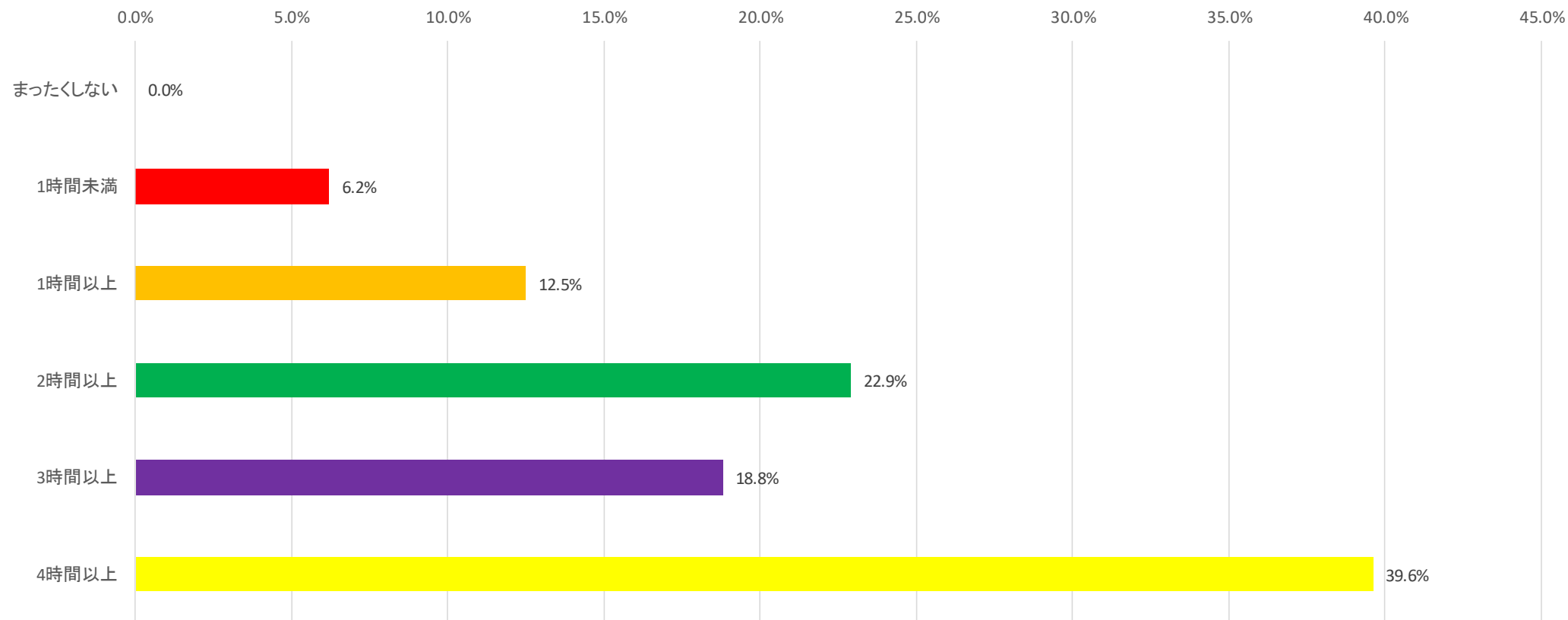
2年 あなたは普段(月～金)、1日あたりどれくらいの時間、ICT機器を利用していますか。

2年 1日の使用時間



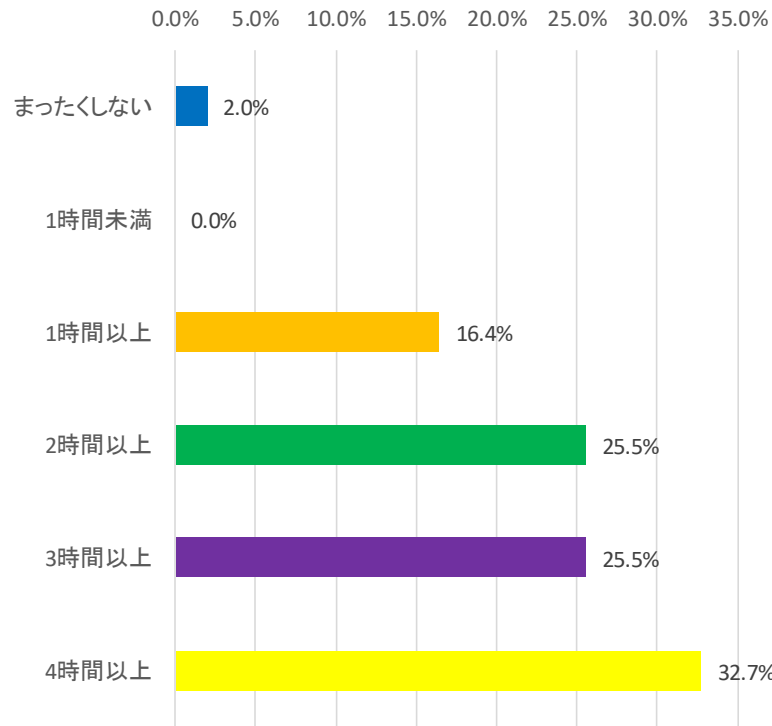
3年 あなたは普段(月～金)、1日あたりどれくらいの時間、ICT機器を利用していますか。

3年 1日の使用時間

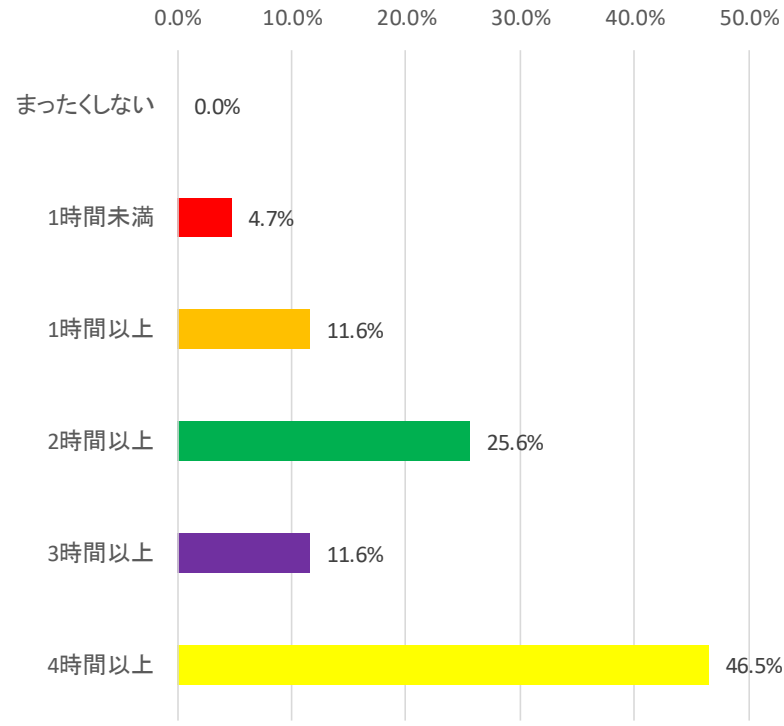


全学年 あなたは普段(月～金)、1日あたりどれくらいの時間、ICT機器を利用していますか。

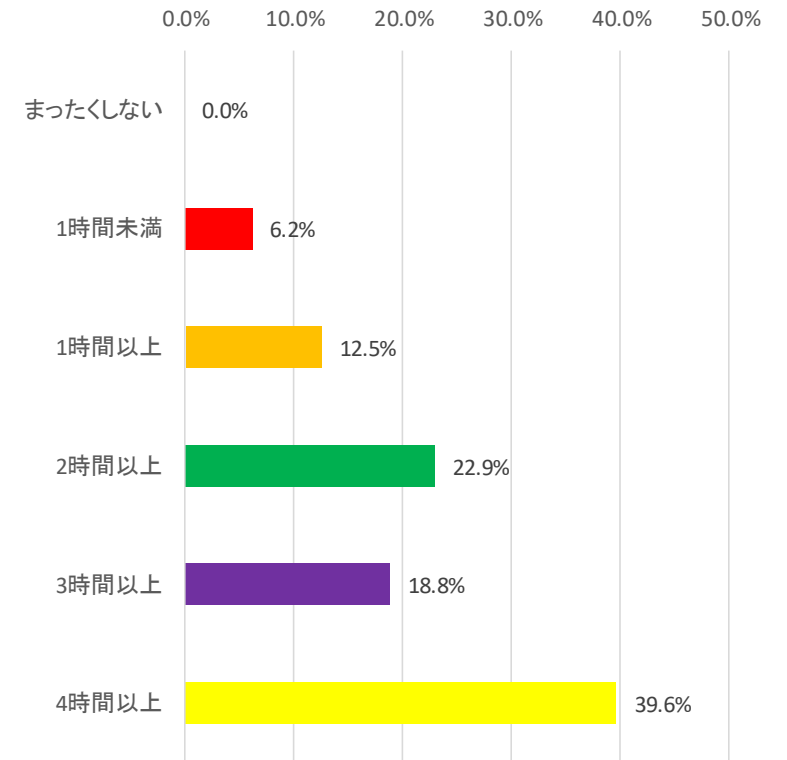
1年 1日の使用時間



2年 1日の使用時間



3年 1日の使用時間



平均、何時間だと思えますか。

長時間スマホを触ると……

- 脳疲労に陥る可能性がある。
- ネットのトラブルに巻き込まれる可能性がある。

脳疲労とは？

複雑な
人間関係

スマホを
見る時間が
長い

忙しい仕事

1日中
パソコンで
仕事

慢性的な
運動不足

ストレスや脳の使いすぎによって、
脳が正常に機能しなくなっている状態。
今、脳疲労で悩む人が増えています！



脳疲労に陥るとどうなるのか。①

「スマホ脳疲労」のメカニズム

前頭前野

思考や理性、判断、意欲、創造といった人間らしい能力をつかさどっている、脳の司令部。



前頭前野では状況に応じて①②③のスイッチが切り替わる。スマホの過剰使用は①の機能を疲弊させ、②③の機能をサビつかせてしまう。

過剰な
インプット

①浅く考える機能

メモ帳的に一時的な情報を記憶したり、反射的に情報や作業を処理したりする。

大量の情報で
へとへと……



②深く考える機能

過去の情報や経験をもとにじっくり考える時や、計画や作戦を練る時などに使われる。

フリーズ



③ぼんやりと考える機能

情報を整理する他、夢や希望をもったり、創造的なことをしたりするために欠かせない。

フリーズ



浅く考える機能が低下すると



物忘れが多くなる、うっかりミスが増える。

深く考える機能が低下すると



集中力の低下や、感情のコントロールができなくなる。

脳が疲れることで



自律神経の働きが乱れ、心身に不調が起こる。



うつ病や認知症のリスクが高まる

あなたの脳はどんな状態？

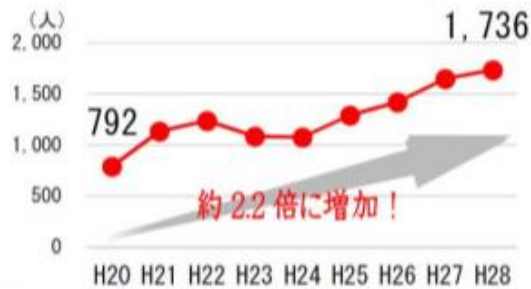
脳疲労予エック!!!

- 考えがまとまらない
- 物事の理解が低下する
- 休んでも疲れが取れない
- 寝つきが悪い
- 夜中に何度も目が覚める
- のどが詰まる感じがする
- 集中力・記憶力が低下することがある
- 注意力が散漫になり作業ミスが多い
- 何もしていないのに疲れを感じる
- 寝ても寝た気がしない
- 目覚ましよりも早く起きてしまう
- 食事が美味しく感じない

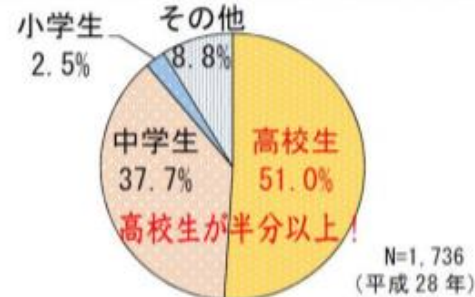
ネットトラブルの現状と傾向

SNSなどのコミュニティサイトを通じた犯罪被害は、過去最多

コミュニティサイトで被害にあった子供の数※



コミュニティサイトで被害にあった子供の内訳※

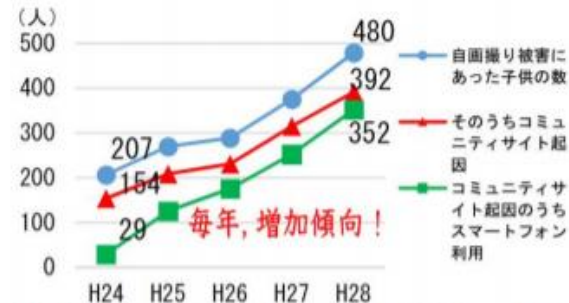


※【出典】警察庁・文部科学省「夏休みを迎える君たちへ～ネットには危険もいっぱい～」(平成29年6月27日公表)

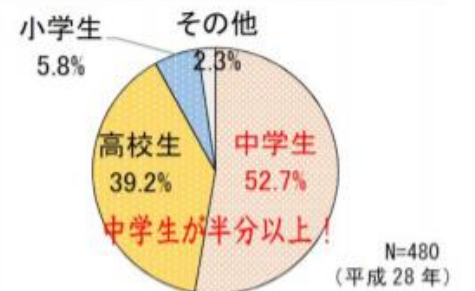
コミュニティサイトでのやり取りがきっかけで、児童買春や児童ポルノ等の性犯罪被害にあう子供が急増しています。その半数以上は「善悪の区別や危険の判断はできるから」と、SNSを比較的自由に活用している高校生。リアルな友達とネットで知り合う人の違い、頭ではわかっているはずなのに……。

だまされたり脅されたりして、裸の写真を送らされる被害も年々増加

自撮り被害にあった子供の数※



自撮り被害にあった子供の内訳※



※【出典】警察庁・文部科学省「夏休みを迎える君たちへ～ネットには危険もいっぱい～」(平成29年6月27日公表)

裸や下着姿のような露出の多い写真を要求され、自ら撮影した画像を送信させられる被害も増えています。コミュニティサイト+スマホという組み合わせが圧倒的に多く、中学生が半数を超えています。18歳未満の子供の裸の写真は、「撮影」も「送信」も「所持」も児童ポルノ禁止法違反なのに……。

中学生が巻き込まれやすいネットトラブル①

2 ながらスマホが招いた自転車衝突事故

スマホを見ながら走行していたら



スマホを見ながら、片手で自転車を運転していたBくん。横断歩道を歩いていた高齢者に気づかず、ものすごい勢いで衝突してしまいました。

歩行者に衝突し大ケガをさせてしまった



高齢者は頭を強く打ち、一時意識不明の重体に。意識は戻ったものの、Bくんは重過失傷害の疑いで書類送検されました。

3 メッセージアプリでの悪口・仲間外れ

うっかり「？」をつけ忘れたために



Cさんは仲良しグループのトーク画面で、メッセージの最後に「？」をつけ忘れたまま送信してしまったことに気づかず、すぐにお風呂に入ってしまった。

一方的にグループから外されてしまった



お風呂上りにスマホを見ると、「ひどい！」などのメッセージが、誤解を解こうとしても、反応なし。Cさん以外のメンバーは別グループを作り、Cさんを外したのです。

6 入力した個人情報の意図しない二次利用

占いアプリで趣味嗜好を入力し



いつも読んでいる情報サイトに掲載されていた無料の占いにアクセスしてみたGさん。生年月日や趣味嗜好を答えると、占いの結果が表示されました。

大量の迷惑メールが届くようになった



その後、Gさんのスマホには続々と広告のメールが届くようになりました。その内容は、Gさんが占いの時に入力した好みに合ったものばかりでした。

10 他者の権利を侵害する投稿・二次利用・ダウンロード

マンガを撮影し動画サイトにアップロード



Kくんは、愛読している人気の連載マンガを撮影して動画サイトに投稿。それをSNSでつぶやくと、多くの人が視聴し、感謝のコメントももらいました。

著作権法違反で自宅に警察が...



動画サイトの運営側から警告をうけましたが、好評なのでそのまま投稿を続けていたところ、Kくんは著作権法違反容疑で逮捕されました。

中学生が巻き込まれやすいネットトラブル②

12 悪ふざけなどの不適切な投稿

線路に下りて撮った写真をアップし



Mくん、Nさん、Oくんの3人は、学校の帰りに制服のまま線路に立ち入り、大はしゃぎで写真を撮影。仲間に見せようと、SNSにアップしました。

警察に通報されて学校にも抗議が殺到



あっという間に特定されて学校名や名前が晒され、警察に通報が。鉄道営業法違反等の罪で家裁に送致され、学校には抗議の電話やメッセージが...

14 旅行中の写真投稿や書き込みによる空き巣被害

旅行先から写真をアップしたら



家族で旅行に出かけたQさん。仲の良い友達にも様子を伝えたいと思って、リアルタイムで写真やメッセージを自分のSNSに投稿しました。

自宅が空き巣に荒らされていた



帰ったら、家の中がグチャグチャ！留守にしている間に空き巣に入られてしまったのです。投稿内容から不在が知られてしまい狙われたとのことでした。

19 SNS等での誹謗中傷による慰謝料請求

有名人の悪口を匿名で投稿したら



テレビやネットでの言動が気に入らない有名人の悪口を匿名投稿したW君。同調する投稿も増え、根拠のない悪口など嫌がらせがネットに広まった。

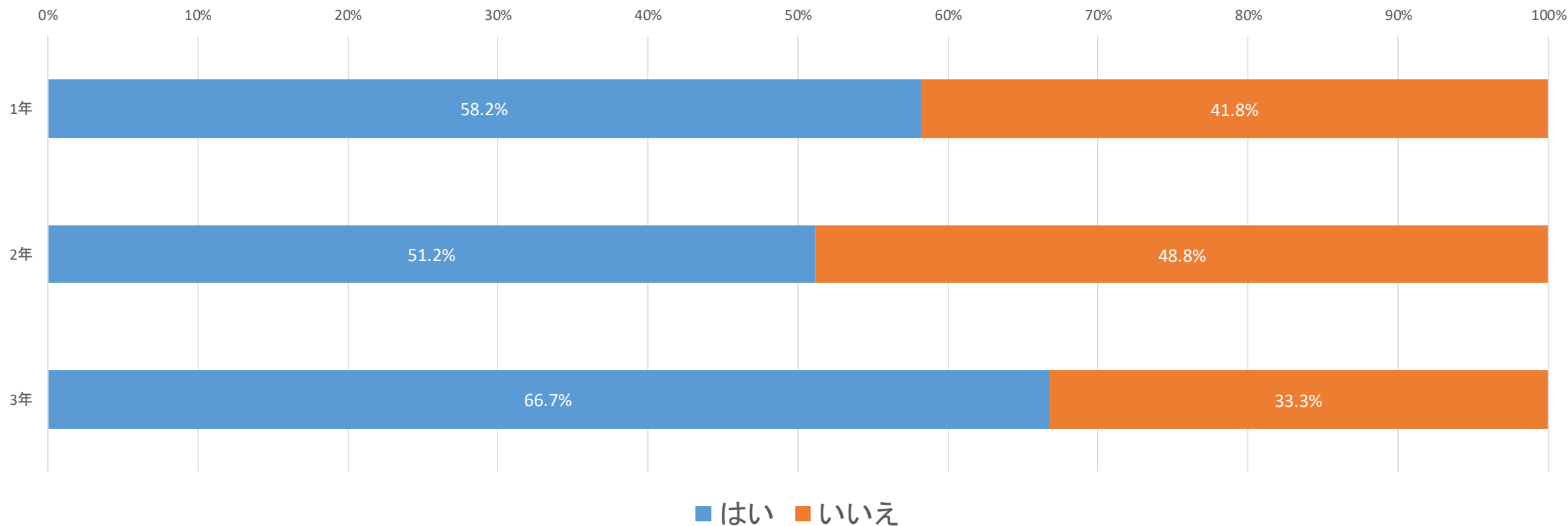
発信者が特定され高額な慰謝料請求へ



W君が発信者だと判明したことから、虚偽の投稿内容により名誉を傷つけられたとして、慰謝料などを求める訴訟(裁判)を起こされてしまった。

全学年 あなたは、ICT機器の使い方について家の人とルールを決めていますか。

家の人とルールを決めている



ルールの内容

- 22時以降はスマホを部屋に置かない。(全学年)
- 勝手に課金をしない。(3年)
- 中学生のときは、フィルターをかける。(3年)
- YouTubeは1時間まで(3年)
- 平日1時間 休日2時間(2年)
- SNSに投稿しないで見るだけ。(2年)
- 勉強のときは使わない。(2年)
- 火曜日と木曜日は使用不可。(1年)
- 自分の情報を勝手に書いたりしない。(1年)
- 知らない人と連絡を取り合わない。(1年)

中高生の睡眠は最低でも **7時間** 必要

体内時計は毎朝調整済み、夜ふかしせず、睡眠時間が十分なら…

- 体や心の疲れ → 回復
- 成長ホルモン → しっかり分泌
- 記憶 → 整理・定着
- 自律神経の乱れ → 調整
- ケガ・病気で傷ついたり弱った体 → 早く修復

朝、日光を浴び
朝ごはんを食べる
→ 体内時計が調整
され、時差ぼけ状態
が生じない



良



集中力・注意力、
成績、運動能力の
UP にもつながる
(美容にもよい)



ふとんに入った後も
スマホを触る



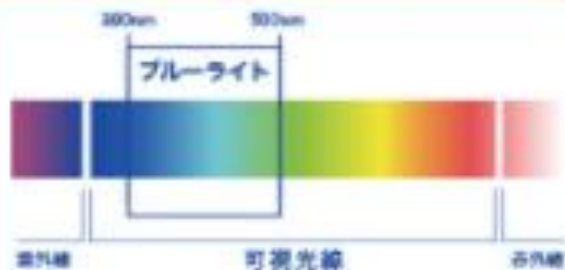
SNS、テレビ、ゲーム、
ネットサーフィンなどを、
睡眠時間を削ってする
寝る直前もする



- ・ 起床時刻が遅くなる、目覚めが悪い
- ・ 日中眠い、集中できない
- ・ 寝付きが悪くなる
- ・ 不機嫌、怒りやすくなる
- ・ 気分が落ち込みやすくなる など

ブルーライト

ブルーライトどんな光？



ブルーライトは人の目に見える光(可視光線)の中で、約380~500nmの波長を持った青色光のことです。

どこから浴びている？



近年、特に強いブルーライトを放出する人工物が増え、日常的にブルーライトを浴びる機会が急増しました。

浴びるとどうなる？



ブルーライトを長時間見続けていると、視界が合わずぼやけて見えたり、目の奥に疲労物質が蓄積されてしまいます。

健康を保つために！

目の疲労だけじゃない！
目を通して脳に刺激を与え、夜間にスマホやPCの画面などを見ていると、**脳が覚醒した状態になり、なかなか眠ることができないという状態になってしまうことも！**

だからこそ、**普段からブルーライトを軽減できるよう目を保護することが大事です！**



あなたのスマホ依存度をチェック!

- スマホはいつでも手に取れる
場所にスタンバイ
- 1分の時間があればスマホを取り出す
- 思い出せない名前などがあると、
すぐスマホで検索する
- バスの時刻表はスマホで「写真」を撮る
- 初めての場所にスマホなしで
たどり着く自信はない
- 調べ物はほぼスマホやPCに頼っている
- 年中忙しく、時間に追われている
- 情報に乗り遅れることに不安がある
- スマホの着信音やバイブレーション
の空耳が聞こえることがある
- 夜、布団の中でもスマホを見ている