岩泉町立岩泉小学校

令和７年11月28日（金）

情報(じょうほう)メディアとの上手(じょうず)なつきあい方(かた)

岩手県立生涯学習推進センター(いわてけんりつしょうがいがくしゅうすいしん)

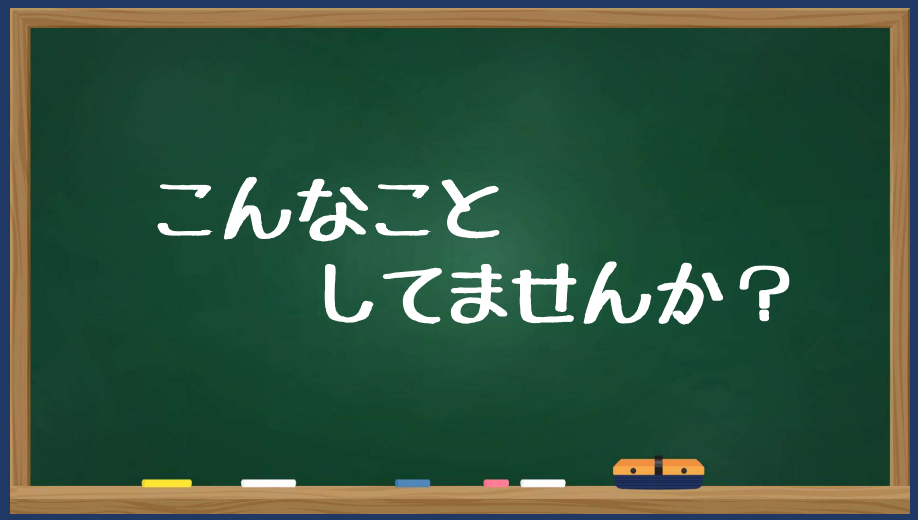
社会教育主事(しゃかいきょういくしゅじ)　高橋(たかはし)　啓(けい)

情報メディアって何？

文字や、音、絵、写真、動画などの情報を伝えるしくみ

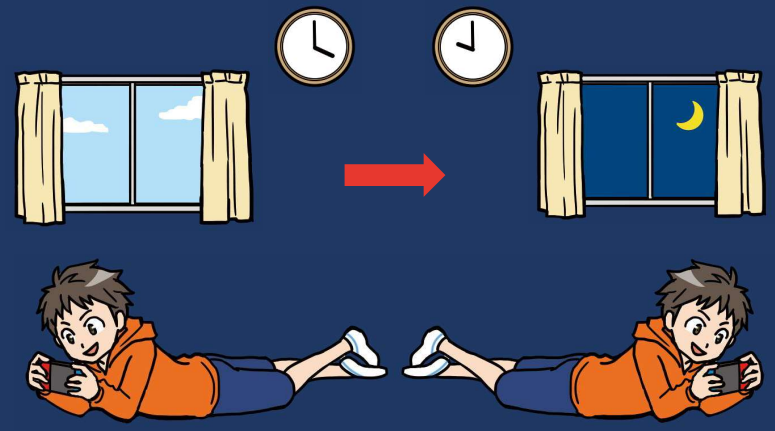
情報(じょうほう)メディアのこんなところが危(あぶ)ない

- ✓ インターネットを使(つか)って悪(わる)いことをする人(ひと)に会(あ)う
- ✓ 使いすぎると、体(からだ)や心(こころ)の病気(びょうき)になる



ゲームやスマホで
こんな生活を
していませんか？

むちゅうになると、時間がすぐに過ぎてしまいます



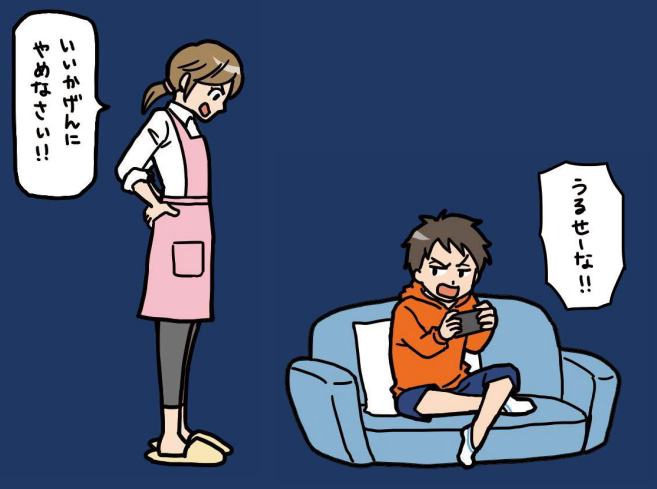
やるべきことは、できていますか？

すいみん不足になっていませんか？

朝起きられない

授業中ねむい

おうちの人ともめたことはありませんか？



生活が乱れていませんか？

自分の生活をふりかえってみましょう

小学生のみなさんへ質問

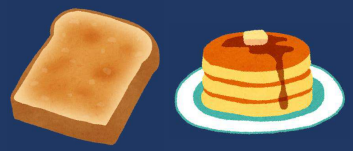
で手をあげてください。

今日(きょう)の朝(あさ)ごはんは
何(なに)を食(た)べましたか？

きょうの朝ごはんは何を食べましたか？

お米のごはん

パン



そのほか

みなさんはゲームで
遊(あそ)んでいますか？

みなさんはいつもゲームで遊(あそ)んでいますか？

オンラインであそんでいる
（PS5、スイッチ、スマホなど）

オフラインであそんでいる
（Wi-Fiなしでの3DSなど）

あそんでいません（もっていません）

みなさんはネット動画(どうが)を見(み)ていますか？

みなさんはネット動画を見ていますか？

- 好(す)きでよく見ている
- ときどき見る
- あまり見ない

みなさんはＳＮＳを使(つか)っていますか？

みなさんはＳＮＳを使っていますか？

- いつも使(つか)っている
- ときどき使う
- 使わない

ゲームはどうして
おもしろいの？

みなさんはどのような
遊(あそ)びがすきですか？

サッカーや
徒競走(ときょうそう)

将棋(しょうぎ)や
囲碁(いご)

ままごとや
〇〇ごっこ

いろいろなことを
想像(そうぞう)する

じゃんけん

トランプ

トランポリン

ブランコ

でんぐりがえし

競争(きょうそう)

物(もの)**まね**

運試し(うんだめし)

スリル

遊びの分類

意志

脱意志

規則

脱規則

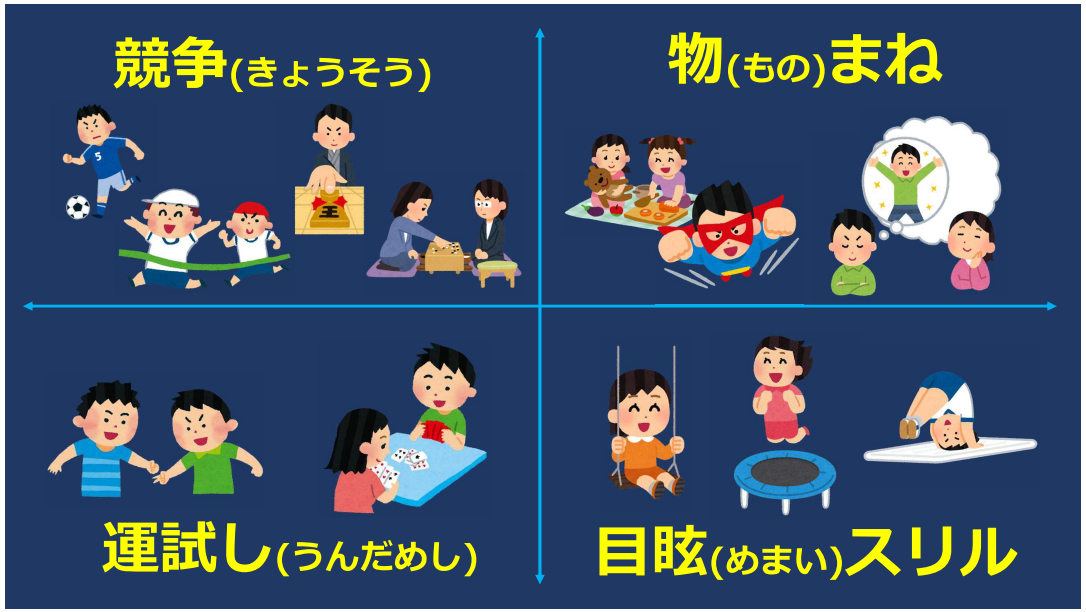
競争 アゴン
競争を伴う遊び
サッカー、将棋など

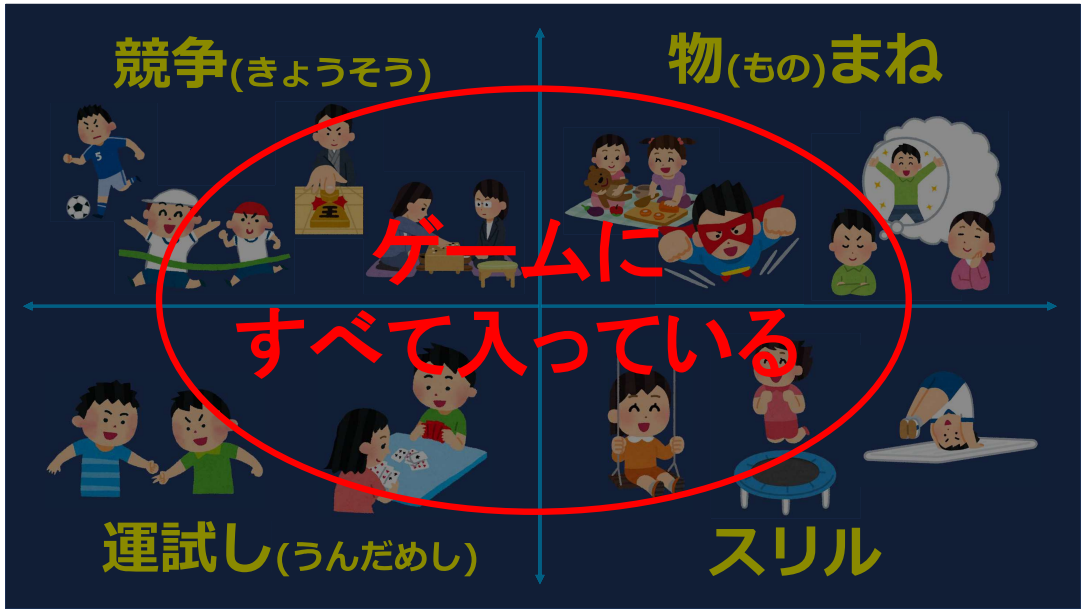
ミミクリ **物まね**
真似・模倣を伴う遊び
ごっこ、空想、仮想、演劇

アレア
運や賭けを伴う遊び
じゃんけん、トランプなど
運試し

イリンクス
目眩やスリルを伴う遊び
ブランコ、でんぐり返しなど
スリル

ロジェ・カイヨワ（Roger Caillois,1913ー1978フランス）





だからゲームは
おもしろい！

【ここからは…】

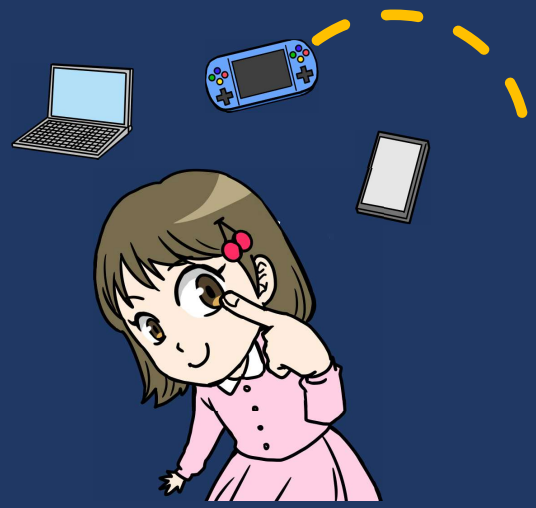
1 ゲームであそびすぎるとどうなるの？

2 依存(いぞん)ってなんだろう？

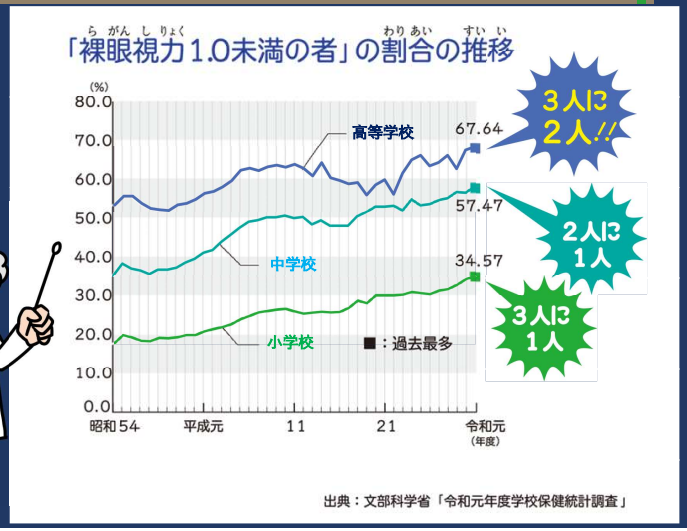
3 ネット・ゲーム依存にならないために

1　ゲームで あそびすぎると どうなるの？

わたしたちの
目があぶない！



視力１．０未満の人が増えています



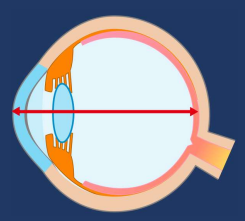
視力が1．0よりひくい小学生がふえています。
小学生が3人いたら、そのうち1人は1．0より視力がひくいのです。

人間の目の育ち方

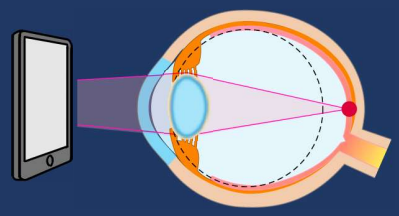
長い時間、近くばかりを見ていると…

遠近感、立体感がわかりにくくなることがあります

右と左の目は、なにがちがうかわかるかな？



ふつうの目

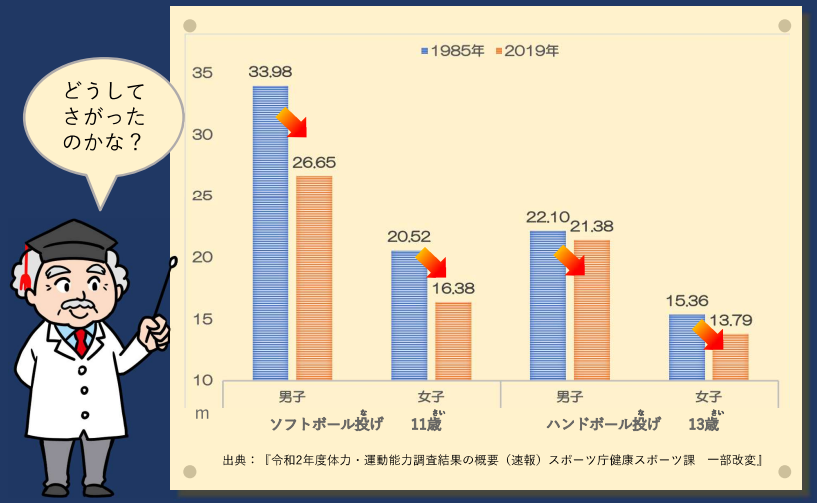


近くばかり見ていた目

1 ゲームであそびすぎるとどうなるの？

動かないとからだは、育たない！

運動能力の変化



出典：『令和2年度体力・運動能力調査結果の概要（速報）スポーツ庁健康スポーツ課　一部改変』

休日や放課後、運動していますか？

ネットゲームで遊んだり、動画ばかり見ていたりしませんか？

ヒトの発育、発達を考えてみると…

歩く、走るなど、たくさん
からだを動かせるようになる

たくさんからだを動かせるようになり、
骨や筋肉がさらに発達していきます

スマホやゲームばかりの生活では…

足やこしが弱くなり、
車いす生活に

こしが曲がり、
からだが不自由に

年をとっても健康ですごせるように、今のうちから運動をしょう

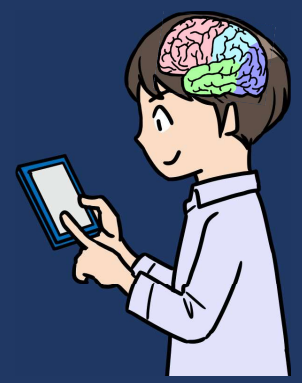
もっと大事なのは

ここから！

スマホで学力が

下がるって

本当？



大脳のしくみ

頭頂葉

手足などの感覚や動き、

空間の認識、温度や痛みを

とらえる

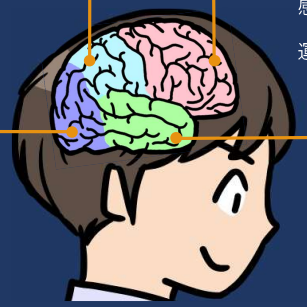
前頭葉

話す、書くなど言語を発する

機能を持ち、思考や分析、

感情や欲求の調整をする。

運動の指令も出す。



後頭葉

色や形など、

目から入ったものを

認識する（視覚）。

側頭葉

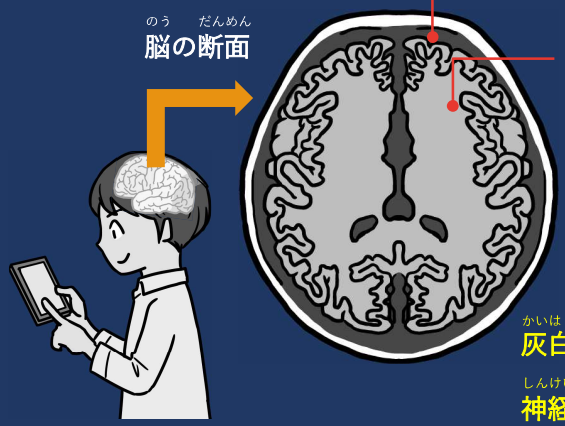
記憶、音や言葉を

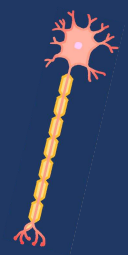
聞き分け、理解する。

嗅覚にも関係。

脳の働きに大切なところ

脳の断面





灰白質・白質には

神経細胞がたくさんある

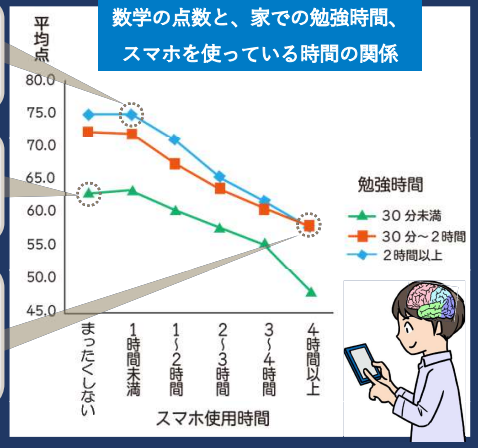
こんな研究結果を知っていますか？

平均点75点
2時間以上勉強して、
スマホは1時間より少ない子です。

平均点63点
勉強は30分もしないけど、
スマホをしない（持っていない）子です。

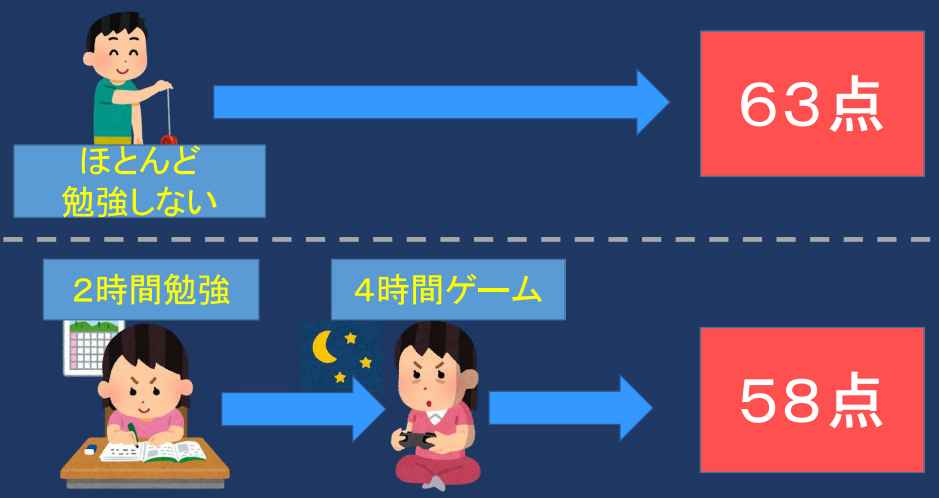
平均点58点
2時間以上勉強するけど、スマホも4時間以上使ってしまう子です。勉強しない子よりも、点数が低くなってしまうのです。

数学の点数と、家での勉強時間、スマホを使っている時間の関係



出典「学習意欲の科学研究に関するプロジェクト」東北大学加齢医学研究所・仙台市教育委員会　平成28年3月

こんな研究結果を知っていますか？



インターネットの利用時間と脳の発達

インターネットを使わない

インターネットを使う習慣が多い

灰白質・白質が増えないと

感情をコントロールする
前頭前野の働きに影響して、
キレやすくなるなどの
問題があると言われています

最近分かってきたこと

スクリーンタイム

スクリーンタイムとは

情報メディアの画面を見ている時間

・スクリーン上の活動が脳に悪影響を与える可能性がある

・影響はスクリーン上の活動の内容よりも量が問題

（子どものデジタル脳完全回復プログラム　著：ヴィクトリア・L・ダンクリー）

ゲームは一日1時間まで

情報メディアと上手につきあうためには…

脳の健康を守るために

- スマホやゲームは時間を決めて使う
- スマホはねる1時間前にはやめる
- スマホをしながら勉強はしない
- 読書をする

２　依存ってなんだろう？

依存といえば…

アルコール依存

ギャンブル依存

のう　はったつとじょう
脳が発達途上の子どもは

えいきょう　あらわ
影響が表れやすい

だから依存しやすいものは・・・

アルコール依存

ギャンブル依存

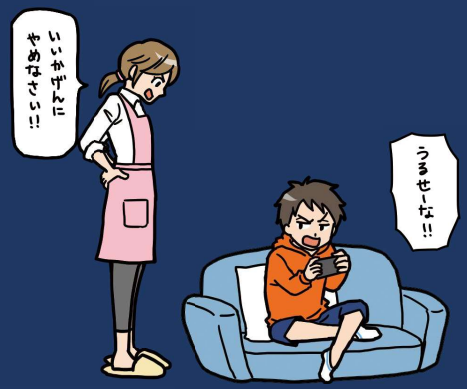
依存症とは？

お酒やネット、ゲームなどを、

自分でやめることができなくな

ってしまう病気

ゲームやネットが「すき」で「やりすぎる」ことと、「依存」はちがいます



暴言を吐いたりするのはNG「依存」の危険性が高いです

2 依存（いそん）ってなんだろう？

依存になってしまうと

依存するとどうなるの？

依存症とは

- ある行動をやめたくてもやめられなくなる病気
- アルコール、タバコ、薬物などが代表的

ゲーム障害とは

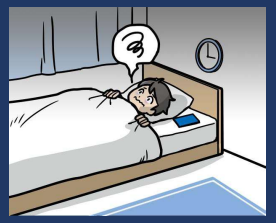
- オンラインゲーム などにはまり、生活の中心がゲームになって、ふつうの生活が送れなくなる状態

心とからだへの影響

- 朝起きられない
- 頭が痛い
- ボーッとする
- ゲーム以外のことはやる気が起きない

- 目がつかれる
- 視力が下がる

- 夜眠れない
- 睡眠不足になる
- だるい
- つかれやすい



生活への影響

- 時間をむだに使う
- 生活リズムの乱れ
- 親子げんかをする
- ひどい言葉を使い、暴力をふるう
- お金をむだづかいする
- 不登校

ゲーム障害という病気を知っていますか？

ゲーム障害チェック

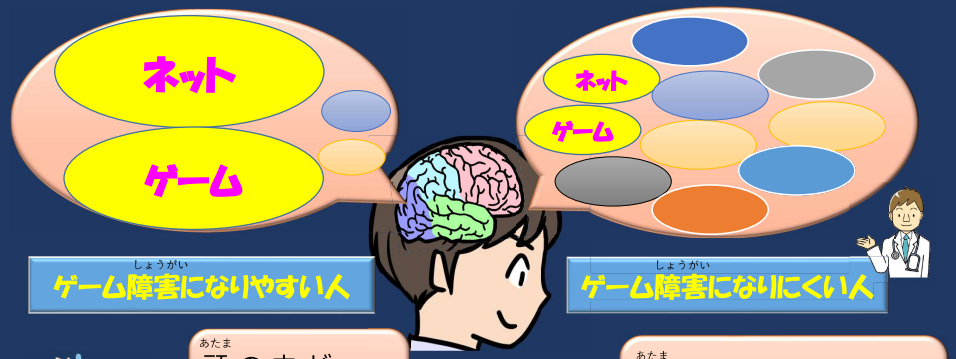
- ☐ ゲームの使用を自分でコントロールできない
  （回数、時間、期間、環境など）
- ☐ やらなければならないことよりも、ゲームを優先する
- ☐ 生活の中で支障があってもゲームをやりつづける
- ☐ ゲームによって、心身の健康、家庭、学校生活、仕事などに問題が起きている

3 ネット・ゲーム依存にならないために

どのような人が
依存症になるのか？

未来の風せいわ病院　精神科　智田　文徳　氏　講演より

頭の中はどうなってますか？



ゲーム障害になりやすい人

頭の中が
ネット・ゲーム
ばっかり

ゲーム障害になりにくい人

頭の中は
ネット・ゲーム
いがいのこともいっぱい

未来の風せいわ病院　精神科　智田　文徳　氏　講演より

ネット依存やゲーム障害を予防する方法は？

- 毎日長時間、習慣的にやらない
- 1日のゲーム時間、場所を決めて、それを守る
- ゲーム以外で楽しいことを見つけて行動する　など

心配なときには…

家の人や担任の先生、
養護教諭の先生に
相談します

たくさん体を動かしましょう！

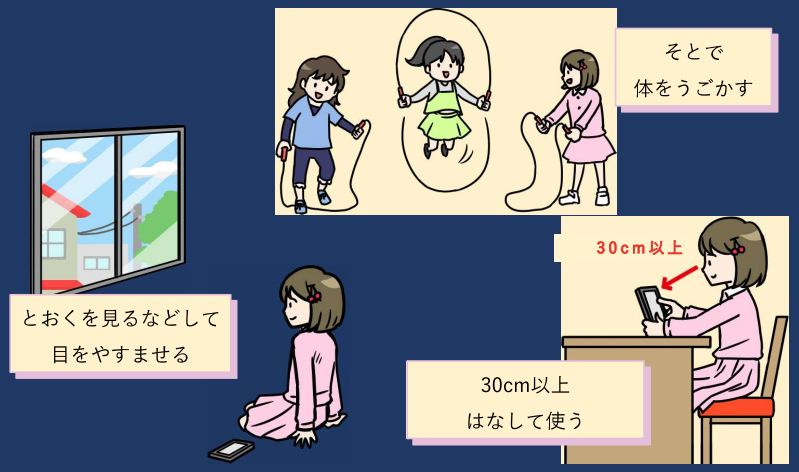
ジョギング、
ウオーキングなど

ぞうきんがけなど
お手伝い

好きなスポーツをする

外遊びをする

目の健康をまもりましょう！



いろいろな体験をしよう！

☑ 自然の中で活動する

☑ 友だちと遊ぶ

☑ 動植物の世話をする

☑ 地域の行事に参加する

☑ 家族で行事を行う

☑ 家のお手伝いをする

家族みんなでかくにんしよう！！

SNSやゲームは使って
いい年齢があります

何さいになったらつかっていいの？

何さいになったらつかっていいの？

何さいになったらつかっていいの？

何さいになったらつかっていいの？

多くのＳＮＳには年齢制限があります

- LINE　18さいになるまではつかえないきのうがあります
- Facebook
- Instagram
- X（Twitter）
- TikTok

13さいになるまではつかってはいけません

- YouTube　13さいになるまではつかってはいけません（家の人のきょかがひつよう）

家族みんなでかくにんしよう！！

このマークは、
どういう意味でしょう？

レーティングマーク

ゲームにも対象年齢があります

- CERO A（全年齢対象）：年齢区分の対象となる表現・内容はふくまれておらず、全年齢対象であることを表示しています。
- CERO B（12才以上対象）：12歳以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
- CERO C（15才以上対象）：15歳以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
- CERO D（17才以上対象）：17歳以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
- CERO Z（18才以上のみ対象）：18「歳以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。（18歳未満者に対して販売したり頒布したりしないことを前提とする区分）

出展：特定非営利活動法人
コンピュータエンターテインメントレーティング機構
http://www.cero.gr.jp/

「Z」は、特定の暴力表現や、殺人や窃盗といった、反社会的行為の表現があるゲーム

話し合っていますか？

家庭のルール

ルールづくりのポイント1

ルールはトラブルから皆さんを守るために決めるものです。

ルールづくりのポイント2

家の人といっしょにルールを話し合って決めましょう。

ルールづくりのポイント3

自分が守れるルールを決めましょう。

ルールづくりのポイント4

ルールは詳しく作りましょう。

ルールづくりのポイント5

ルールを守れなかったらどうするかを決めましょう。

このようなことをルールとして考えましょう

1日に使える時間は＿＿分まで。（夜9時～朝7時は使わない）

自分の部屋では使わない。

勉強中・食事中は使わない。目的無くだらだら使わない。

悪口や個人情報はネットに書かない。（写真や動画を送らない）

知らない人とやり取りしたり、会ったりしない

もう一つ大切なこと

困ったことがあったら、家の人に相談しよう

（皆さんをを守ってくれます）

じょうほう　じょうず

情報メディアと上手につきあっていきましょう。

ありがとうございました。

かる　きも

軽い気持ちで
アップすると
きけん
危険です

しゃしん　どうが　とうこう

写真や動画を投稿しているかな？

ツイッター
Twitter

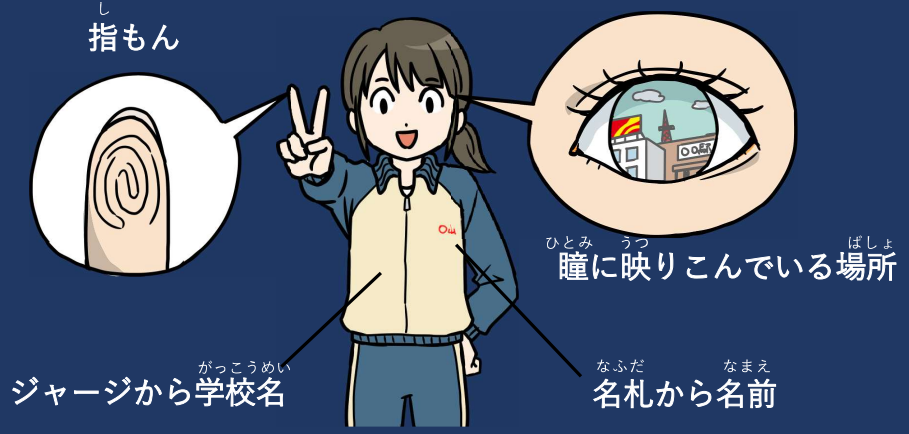
インスタグラム
Instagram

プロフ…

じ　こしょうかい
※自己紹介
ページ

ライン
LINE

こんな危険があります



『今』を発信、だいじょうぶかな？

こんな危険があります

なんでも気軽にアップしないことが大切です

マナーとルールを
考えよう！
写真や動画の撮影

撮ってはいけない場所

- 美術館・博物館
- 映画館
- コンサート会場
- 学校などの、人物が特定できる公共の場所など

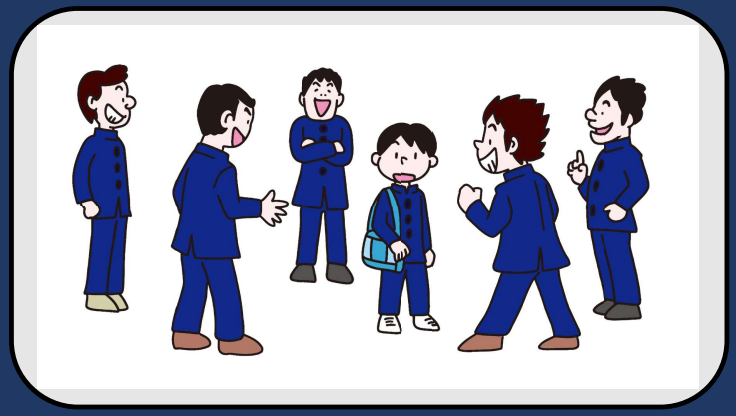
撮ってはいけないもの

- 人がつくったもの
（イラスト、文章、作品、楽曲、書籍や雑誌なども）
- 人物（他者）
→必ず許可を取って撮影を

＊著作権とは

＊肖像権とは

見た人がどう思うかな？



見る人によっては、誤解をしてしまうことがあります

どんな場面かな？

注目されたいから、“いいね”がほしいから、
おもしろいからふざけてしまった！ ではすまされません！
このような行動と撮影(さつえい)は絶対(ぜったい)にやめましょう

加工した写真は…

許可(はいけい)なく人物や物、背景などの写真データを加工してネットに
アップすることも、罪に問われる可能性があります