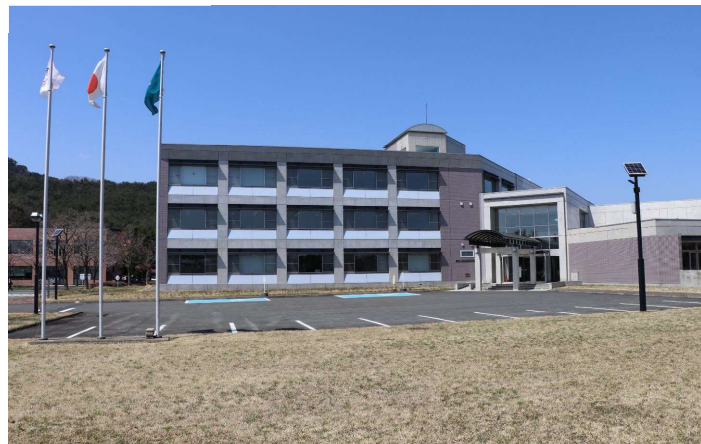


インターネットやゲームとの 上手な付き合い方

令和7年12月3日(水)
岩手県立生涯学習推進センター
及川 よりこ



しょうがいがくしゅうかん
○生涯学習に関する
じょうほうていきょう
情報提供

ちようさけんきゆう
○調査・研究

しどうしゃようせい
○指導者養成

いわてけんみんがくしゅうかつどう
→岩手県民の学習活動
しえんそくしん
を支援・促進

本日の内容

- ①みんなのこと教えて!
- ②スマホ・タブレット・ゲーム機の
いいところ・危険なところ
- ③スマホ・タブレット・ゲーム機が
からだこころあたに与える影響
- ④上手な付き合い方

①みんなのこと
教えて!

月
日
日直



質問③

スマホやタブレットを使って、
何をしますか？



ライン Instagramなどの
SNSで通話・メッセージ



ゲーム
YouTube、TikTokなどの動画を見る



検索(調べもの)
勉強のアプリ

質問④

スマホやタブレットは
どれくらいの時間
使っていますか？
(平日)



30分以下



30分~1時間



1時間以上

質問⑤
どんな機器で
ゲームしていますか？



(オンラインで)
Switch、PS5、スマホアプリ



(オフラインで)
3DS、スマホアプリ



ゲームはしない!

質問⑥
スマホ・タブレット・
ゲーム機以外で、
友達と何をして
遊びますか？



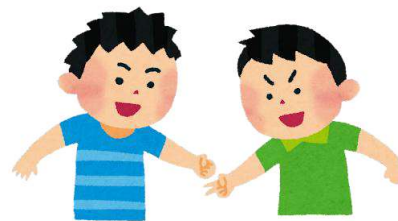
サッカーや
徒競走(ときょうそう)



いろいろなことを
想像(そうぞう)する



ままごとや
〇〇ごっこ



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

② スマホ・タブレット・
ゲーム機の
良さと危険性

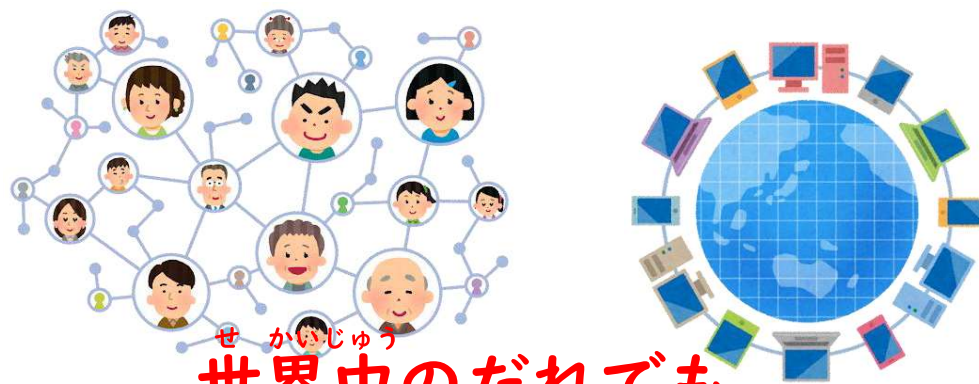
月
日
日直



質問⑦
スマホやタブレットを
使うとき
どんな気持ちですか？



インターネットで

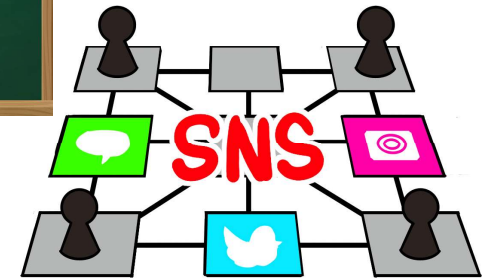
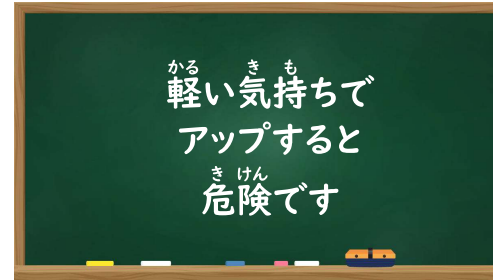


世界中のだれでも、
いつでも、どこでも つながる

インターネットで



せかいじゅう
**世界中のだれでも、
いつでも、どこでも つながる**



しゃしん どうが どうこう
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…

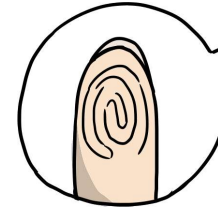


ライン
LINE

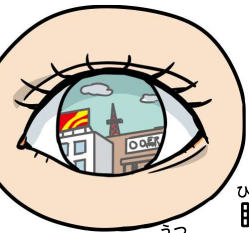
じこしょうかい
※自己紹介
ページ

きけん
こんな危険があります

し
指もん



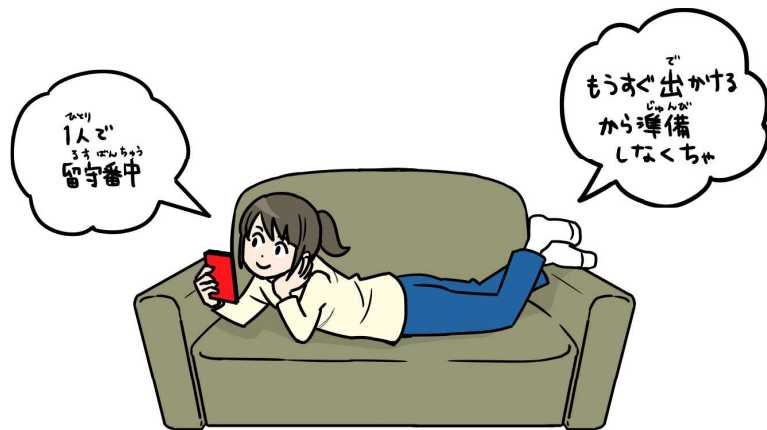
がっこうめい
ジャージから学校名



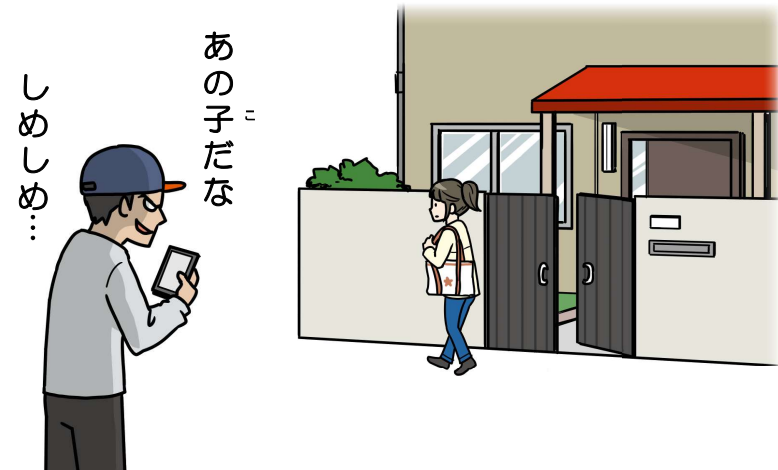
ひとみ
瞳に
うつ
映りこんでいる
場所

なふだ
名札から
名前

いま はっしん
『今』を発信、だいじょうぶかな？



きけん
こんな危険があります



きがる おく たいせつ
なんでも気軽にアップしない・送らないことが大切です

いろいろな

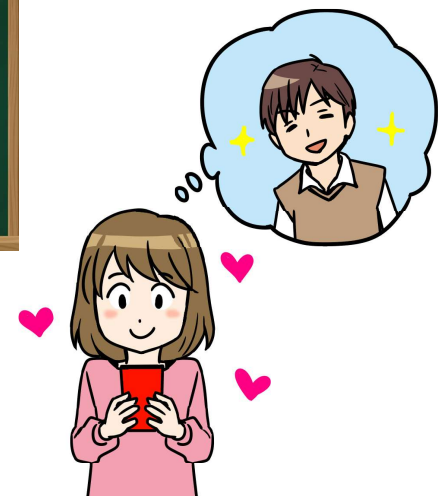
ひと
人たちが



いちど どう じつ
一度ネットに投稿したものは消えません！

ぜっ たい こ じん じょう ほう い
絶対、個人情報はいれないで！！

し ひと
知らない人との
やりとりに
ちゅうい
注意！

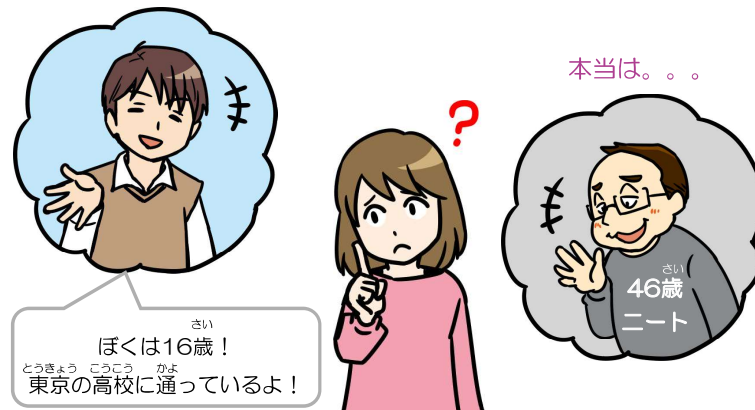


ネット上にはいろいろな出会いがあります



名前、年齢、性別など…ちがうことを言ってる可能性も

聞いている情報は、うそかもしれません



これって
いじめ？



ネットだと相手のことを
気にしないで書ける！

スッキリする

はなしも
話を盛っちゃうぞ

だれだかわからないから
なんでも書ける

ネット上のいじめ



ムカつく
消えろ
キモい
いなくなれ

シネ
くだばれ
ブス

いじめを受けた子は…

ネット悪口



うそばかり…



誹謗中傷

世の中のみんなが…



そう思ってるのかな



気になることは大人に相談を

大人に相談すると…

- *書きこみを削除する方法が
みつかります
- *発信者の特定ができます
- *一人で悩まないですみます



ネット上のいやがらせは、罰せられることもあります

使い方によっては人を傷つけてしまいます



その書きこみ

大丈夫かな？

誹謗中傷として罪になる
こともあります。
向き合って言えないこと
はネット上でも言わない。

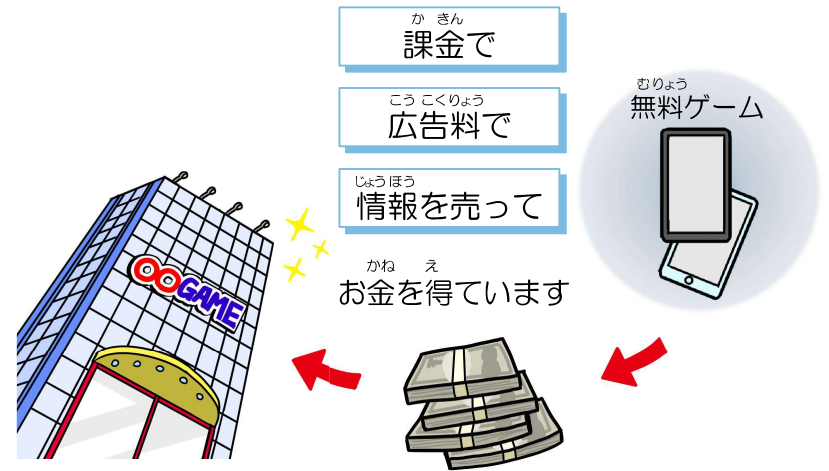
無料のわなに
注意しよう



かね つか
お金を使わせるしくみが……



じっさい むりよう
実際に無料ではありません

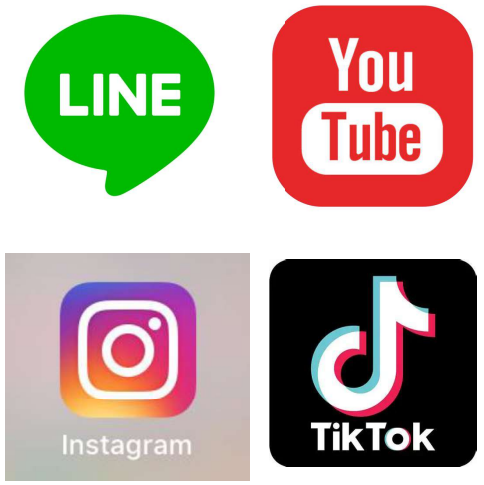
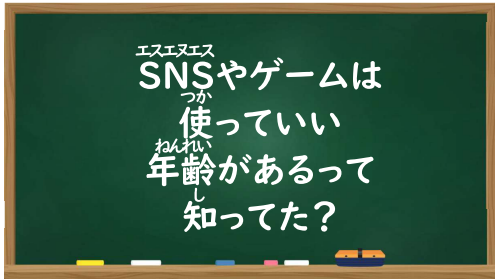


ほんとう むりよう
本当に無料ではありません……



かんが 考察
考えてみよう「無料のうらにかくされているわな」

- **ゲームを進め、課金させる**
→ もっと遊びたいという気持ちを利用して、お金を使わせる
- **広告を見せることで、その広告を出している会社からお金をもらっている**
→ 見たくない広告を見せられることは、時間のムダです
- **ダウンロードをするときに 情報を入力させる**
→ 個人情報の流出、情報は企業などに売られたり、無断で公開されたりする可能性もあり危険です



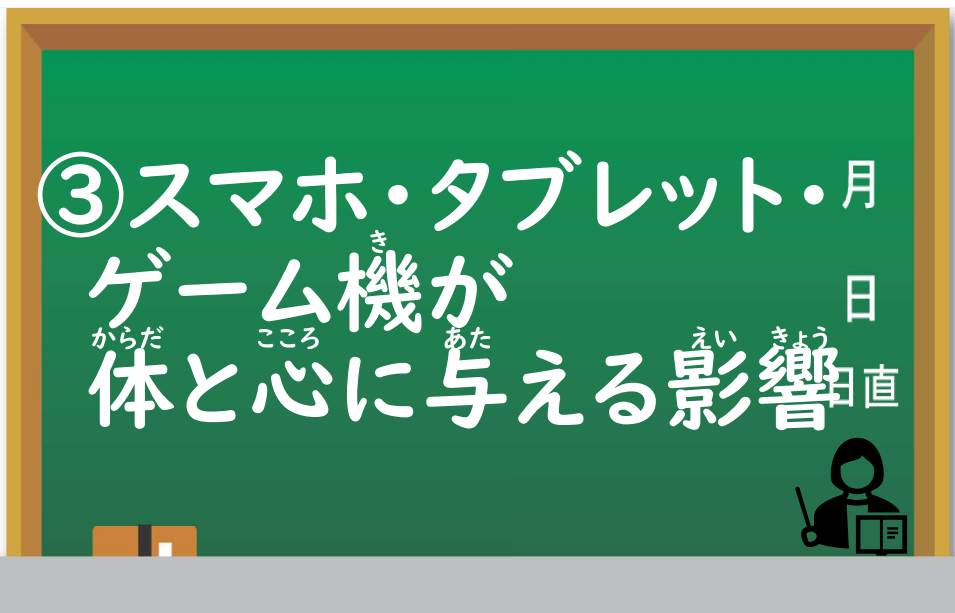
多くのSNSには年齢制限があります

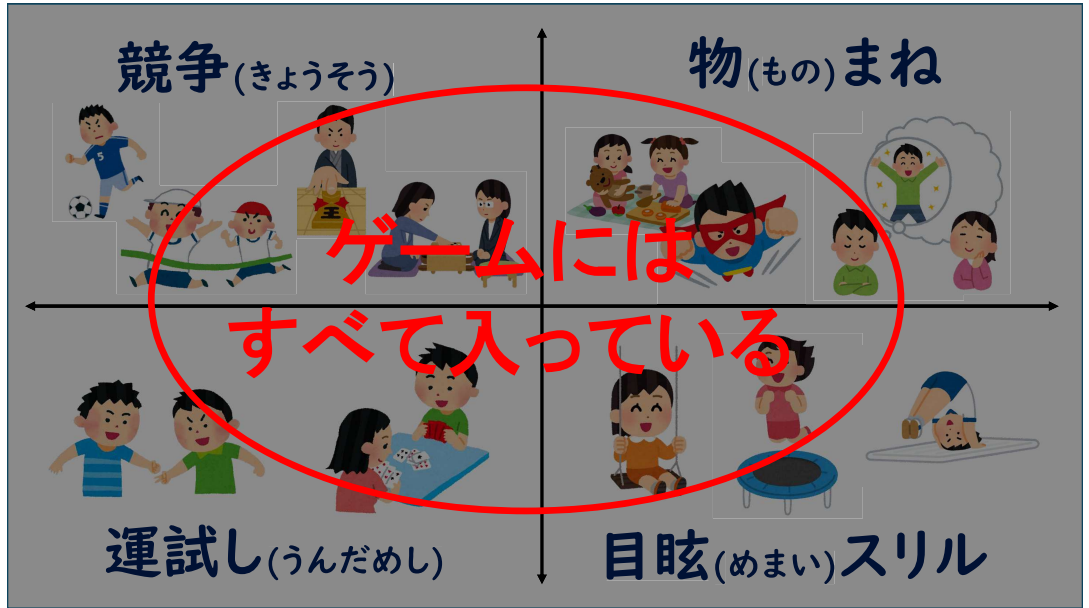
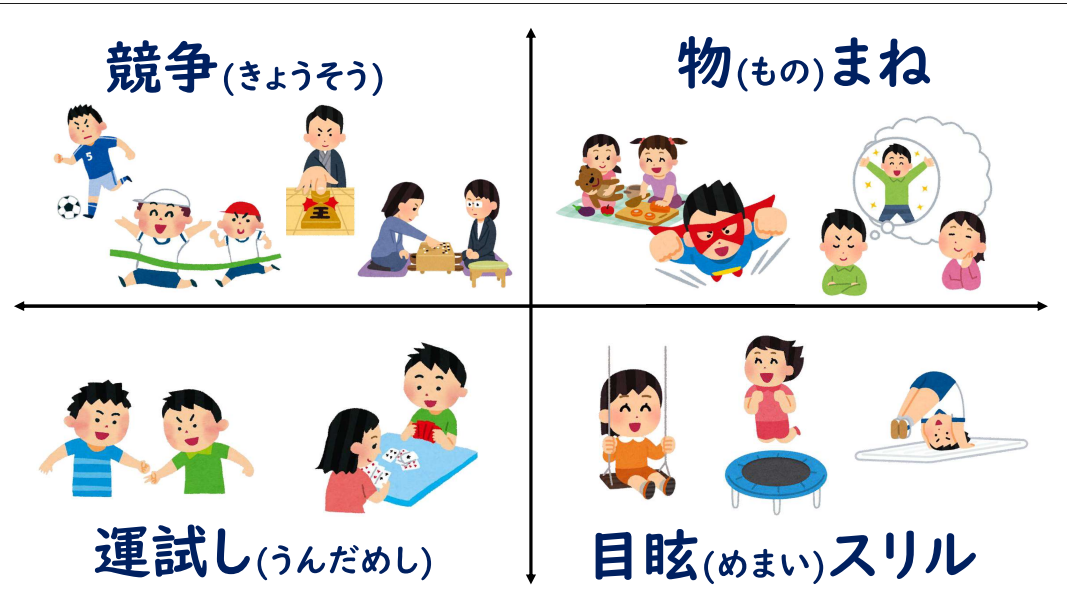
- LINE: 18歳になるまで使えない機能があります
- Facebook: 13歳になるまで使えません
- Instagram: 13歳になるまで使えません
- X (旧Twitter): 13歳になるまで使えません
- Tik Tok: 13歳になるまで使えません
- YouTube: 13歳になるまで使えません (家の人の許可が必要)

レーティングマーク

ゲームにも
対象年齢があります

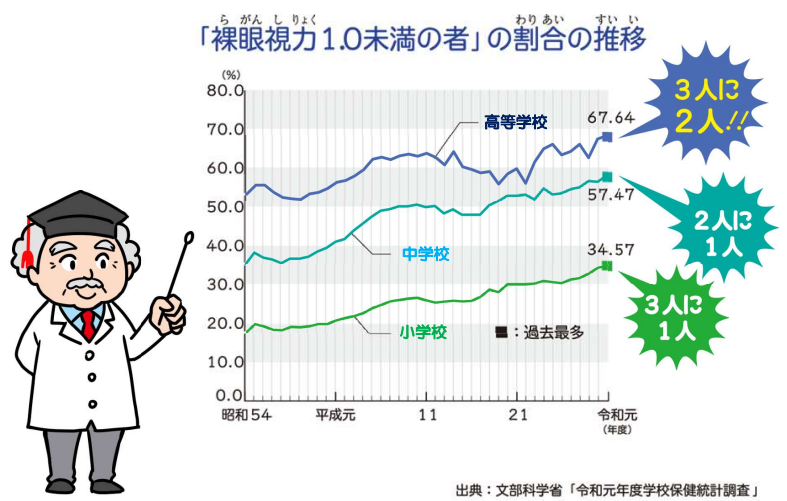
- CERO A**: 年齢区分の対象となる表現・内容は含まれておらず、全年齢対象であることを表示しています。
- CERO B**: 12歳以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
- CERO C**: 15歳以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
- CERO D**: 17歳以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
- CERO Z**: 18歳以上のみを対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
(18歳未満者に対して販売したり頒布したりしないことを前提とする区分)





め
目が危ない!
あぶ
あぶ

しりよく みまん ひと ふ
視力1.0未満の人が増えています



なが じかん、ちか 近くばかりを見ていると…



よ りめ
つづ 続いて
寄り目が
つづいて

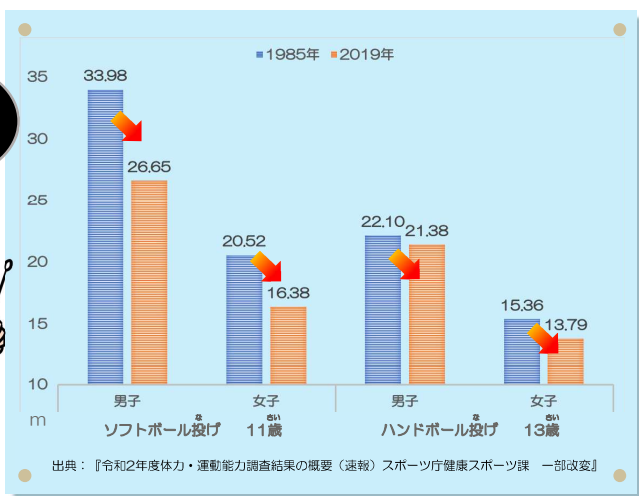
ないしゃし
内科視に

えん きんかん りったい かん
遠近感、立体感が
わかりにくくなる
ことがあります

からだ
体が**あぶ**ない!



うんどうのうりよく へん か
運動能力の変化



せいかつ
スマホやゲームばかりの生活では…



あし よわ
足やこしが弱くなり、
くるま せいかつ
車いす生活に

ま
こしが曲がり、
からだ が せいじゆう
からだが不自由に

とし けんこう いま うんどう
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よう

すいみん ぶそく
睡眠不足になっていませんか？

あさ お
朝起きられない

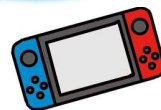


じゅぎょうちゅう
授業中ねむい



せいかつ みだ
生活が乱れていませんか？

ネットゲーム



SNS
• LINE
• Instagram

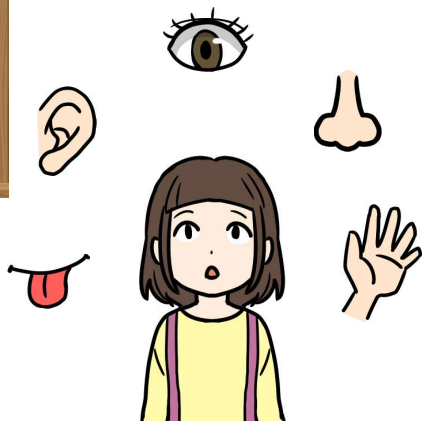


どうが み
動画を見る
• YouTube
• TikTok

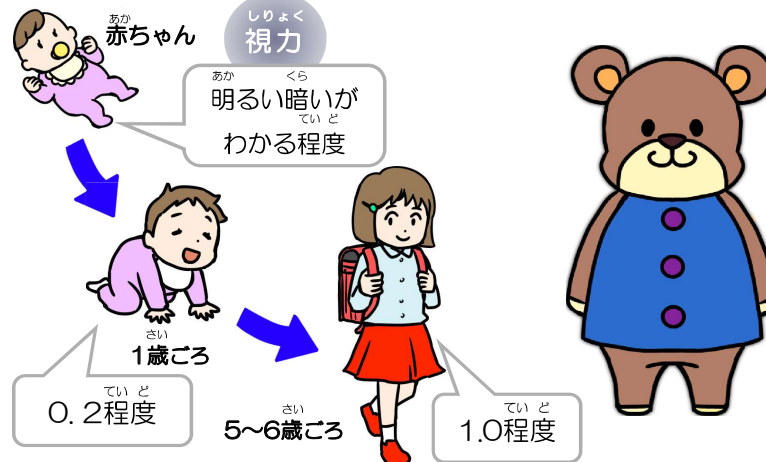


じぶん せいかつ
自分の生活をふりかえってみましょう

ごかん そだ
五感を育てる
たいげん
体験をしよう



しかく め み ちから
視覚：目 ものを見る力



ちょうかく おと き ちから
聴覚：音を聞く力



だいいんりょう き つづ
大音量で聞き続けていませんか？

ごかん
五感とは

ちょうかく
聴覚
おと き
音を聞く



しかく
視覚
ものをみる



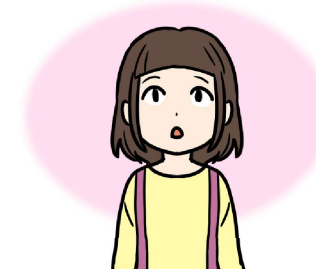
きゅうかく
嗅覚
はな か
鼻で嗅いで



みかく
味覚
した かん
舌で感じる



しょっかく
触覚
ひ ぶ ぶ
皮膚で触れて



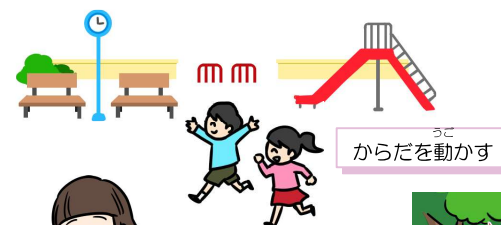
タブレットなどで自然観察ができて…

バーチャル体験で 五感 は育ちません！



げんじつたいけん なか ごかん そだ
リアルな現実体験の中で五感 は育ちます

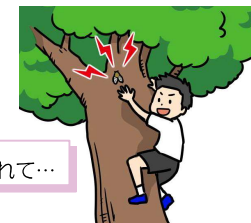
ごかんをそだ たいけん
五感を育てる体験をしましょう



におい、
かぜ かん
風を感じる

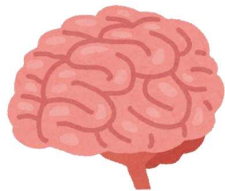


み き ぶ
見て、聞いて、触れて…



おくがい ごかん そだ たいけん
屋外で五感を育てる体験をしよう

のう 脳が危ない!



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

灰白質は
増えた

3年後

インターネットを
使う習慣が多い

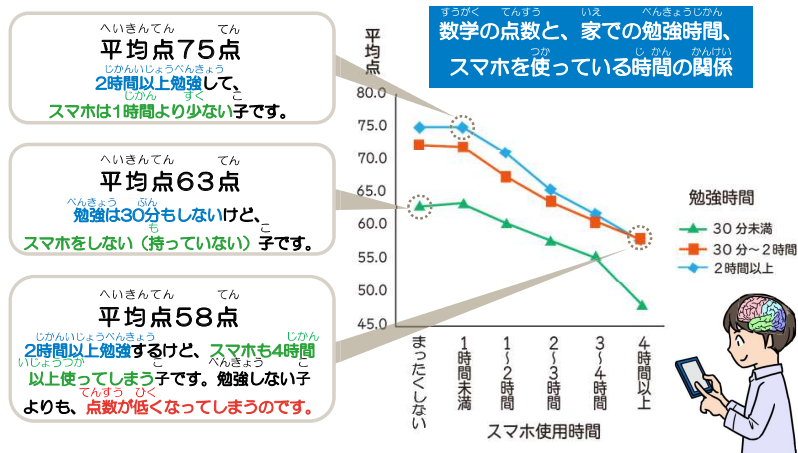
灰白質は、
増えない
変わらない

3年後

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ます

こんな研究結果を知っていますか?



スマホが学力を破壊する

どうほくだいがく かわしまりゅうた きょうじゅ ちよしよ
(東北大学 川島隆太 教授 著書)

こころ
心が**あぶ**ない!



いそん
依存するとどうなるの？

いそんしょう
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

しょうがい
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
 生活を送れなくなる状態



せいかつ えいきょう
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
- 学校にいかない／いけない

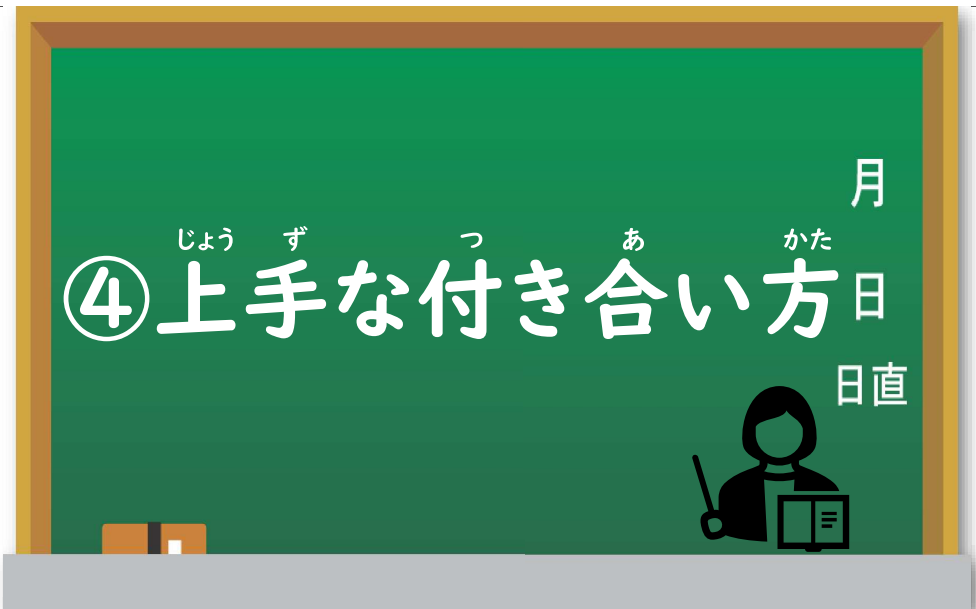


しょうがい びょうき し
ゲーム障害という病気を知っていますか？

しょうがい
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

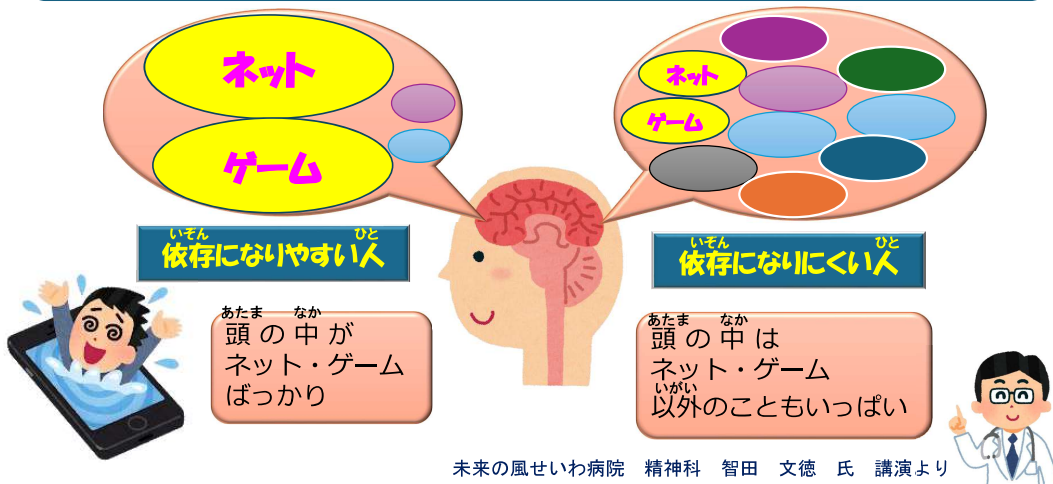




からだ ところ けん こう
体と心の健康をまもるために

- スマホ・ゲーム機の使用は時間を決めて使う
- スマホ・ゲームは寝る1時間前にはやめる
- スマホを触りながら勉強はしない
- 読書をする

あたま なか
頭の中はどうなっていますか？



たい けん
いろいろな体験をしよう！



☑ 自然の中で活動する



☑ 友達と遊ぶ



☑ 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

ルール作りのポイント

- ルールはトラブルから皆さんを守るために決めるもの。
- お家の人と話し合っ**て**決める。
- 自分が守れるルールを決める。
- ルールは詳しく作る。
- ルールを守れなかったらどうするかを決める。

このようなことをルールとして考えましょう

- 使用時間 1日に使える時間は____分まで。
(ただし夜9時～朝7時までは使わない)
- 自分の部屋に持ち込まない。
(家で使うときはリビングで)
- 勉強中・食事中は使わない。目的なくだらだら使わない。
- 悪口や個人情報**は**ネットに絶対書き込まない。
(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

参考文献

「GIGAスクール時代の
スマホ・ゲーム・ネットリテラシー授業」
(清川輝基 監著 少年写真新聞社)

「スマホが学力を破壊する」
(川島隆太 著 集英社新書)

「ゲーム・ネットの世界から離れられない子どもたち」
(吉川 徹 著 合同出版)

「子どものデジタル脳完全回復プログラム」
(ヴィクトリア・L・ダンクリー 著 飛鳥新社)

「ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本」
(樋口 進 監修 講談社)

ありがとうございました！