

(様式1)

親子の学び応援講座実践報告書

名 称	親子の学び応援講座
講座開催日	令和5年7月12日(水)
会 場	下郷町立下郷中学校
参加人数	下郷中学校生徒 120人程度 保護者・教職員 40名程度
実践活動テーマ	ネットやスマホを使いすぎないようにするためには
テーマ設定の理由及び実践活動のねらい	ネットやスマートフォンなどの情報機器の使い過ぎが心や体に及ぼす影響について学ぶことで、よりよい生活習慣の定着や家庭での子供とのかかわり方を見直す機会となるようにする。
講座及び実践活動内容	
【演題】 「ネットやスマホを使いすぎないようにするためには ～ネットやスマホの使い方を見直そう～」	
【講師】 三島町教育委員会 学校教育アドバイザー ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会 公式インストラクター 小杉 一浩 氏	
【内容】 1 ネットやスマホの利用はなぜ長時間になってしまうのか理解しよう 2 ネットやスマホの長時間使用で、心身の健康にさまざまな影響があることを理解しよう 3 自分の使い方を振り返り、長時間にならないためのMYルールを考えよう	
【児童・生徒の感想】	
<ul style="list-style-type: none">インターネットよりもノートに何か書くほうが、脳が使われること。ゲームをしているときにはドーパミンが覚せい剤と同じくらい出ているから依存性があることがわかった。スマホを使いすぎることで依存症になり、怒りとか自分の感情をコントロールができなくなってしまうことが怖いと感じました。家族としっかりルールや決まりを決めて使っていきたい。寝床にスマホを持ち込まないなど、スマホの利用時間を減らせるようにしたい。スマホに縛られすぎないように、自分で制御できるようにしたいです。	



【保護者の感想】

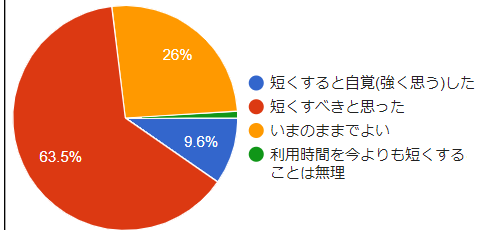
- ネットの使い過ぎは、目を悪くするなど本当に悪い影響ばかりあたえてしまうので、ルールを守って正しく使っていきよう、子供ともよく話をしていかななくてはいけないと思いました。
- ついつい自分自身、ながらスマホやゲームに夢中になってしまっているところがあり、子供を注意する立場にないな…と猛省しました。全く使用しないというのは無理があるので、しっかりと親子で話し合っってルールを作っていくと思いました。
- スマホ、ゲームが悪いことはわかっていたが、どのように悪いか、何がいけないことか、説明が難しかったが、自分自身も含めてとても勉強になった。今後、子供と一緒に話し合い、スマホの使い方を考えていきたい。



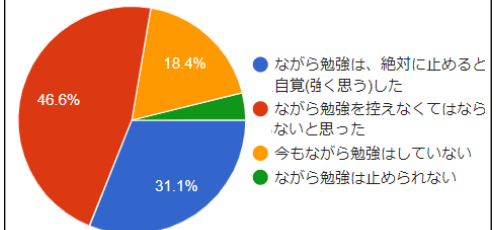
【下郷中学校生徒へのアンケートから】
※小杉氏からのデータ提供

問7.出前授業を受けて、自分のスマホやタブレットの使い方を振り返り「思った」ことや「自覚した(強く思う)」ことの段階はどれでしょうか(家庭で利用している人のみ)

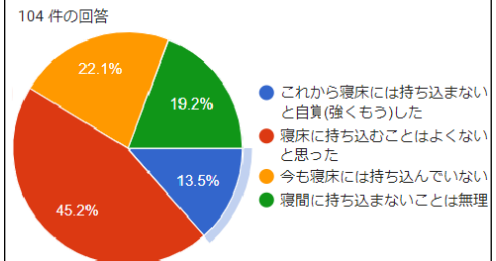
問7-1 利用時間について
104 件の回答



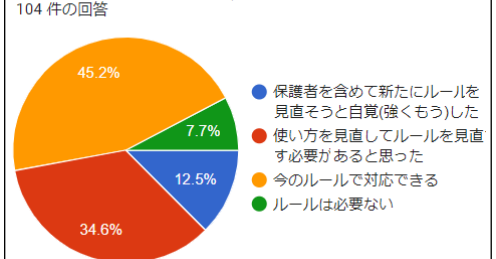
問7-2 勉強をしながらの利用について
103 件の回答



問7-3 就寝するときにスマホを寝床に持ち込まないことについて
104 件の回答



問7-4 ルール作りについて(明文化していなくても心していること含めて)
104 件の回答



※講座及び活動内容の概要を記入してください。また、内容が分かる写真等を挿入してください。参考資料があれば添付してください。