

# 道徳学習指導案（１）「インターネットゲーム依存症」

年 月 日（ ）第 時限  
指導者

1 主題名 1－（１）心身の健康

2 資料名 4コマ漫画 自分への被害「インターネットゲーム依存症」

3 主題設定の理由

(1) ねらいとする価値について

近年、「インターネットゲーム依存症」が話題になり、世界保健機構（WHO）による ICD-10[アイシーディー・テン]（国際疾病分類第 10 版（2003 年改訂））やアメリカ精神医学会の DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアルでも取り上げられるようになった。韓国では死亡事件や殺人事件にまで発展している。わが国でも、インターネット依存症により入院するまで重症化している例も少なくない。インターネットゲーム依存症の特性を知り、自分の状態を認知し、インターネットゲーム依存症に陥らないためにはどうすればよいか考えさせ、望ましい生活習慣と、節度をもって調和のとれた生活を送り、心身の健康を増進することの大切さを学ばせたい。

(2) 資料について

インターネットゲーム依存症で考えられる問題点を分かりやすく 4 コマ漫画で表現した。子どもたちがそれらの問題点を身近に考える材料としたい。また、警告の意味も込めて、インターネット依存症がどれだけ深刻な事態を引き起こしているかを知るために、日本経済新聞の記事を使用した。また、「インターネット中毒」について、いち早く研究を始めた、キンバリー・ヤング氏の「インターネット中毒度テスト」（この授業では「インターネット依存度テスト」）を中学生向きに一部改変して使用することにより、自分の今の状態を把握し、同時に具体的な症状などを理解する手がかりとする。

4 本時のねらい

依存症の特性を認知し、特に「インターネット」依存症に陥らないためにはどうすればよいか考え、望ましい生活習慣と、節度をもって調和のとれた生活を送り、心身の健康を増進することの大切さを学ばせる。

6 準備

- 4 コマ漫画 自分への被害「インターネットゲーム依存症」、ICD-10（国際疾病分類第 10 版（2003 年改訂））の診断基準（一部改変）、「日本経済新聞（2011 年 11 月 16 日 Web 刊）」<http://www.nikkei.com/article/DGXZZO36509890V11C11A1000000/>、「インターネット依存度テスト」[キンバリー・ヤング]（一部改変）、ワークシート 4 枚

7 本時の展開

	学習活動	主な発問と予想される子どもの反応	指導上の留意点
導入	1 依存症とはどんなものかを考える。	<p>△ 「依存症」って聞いたことがありますか？それはどんなものですか。</p> <p>◎ 薬物依存、アルコール依存、ニコチン依存、買い物依存</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>薬物依存については何度もお話を聞いたことがありますね？薬物依存とは何か、世界保健機構 WHO が出している診断基準を見てみましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>『依存症』と子どもの発言を板書する。※「板書例」参照。</li> <li>毎年受けている薬物依存の講演などを思い出させる。</li> <li>ICD-10（国際疾病分類第 10 版（2003 年改訂））の診断基準（一部改変）を印刷した資料「薬物依存とは…」を配布する。</li> </ul>

展開	<p>2 具体的なインターネット依存症の症状について知る。</p> <p>3 インターネット依存症の深刻さを知る。</p> <p>4 インターネット依存症にならないためにどうしたら良いか考える。</p> <p>5 注意すべきことを知る。</p> <p>4 インターネット依存度テストをする。</p>	<p>△ この 4 コマ漫画を読んで、「良くないこと」だと思ことを書きましょう。</p> <p>◎ 学校へ行かない・ウソをついている・「今やめたら今までの苦労が水の泡」・友達との約束を破る・学校に行かない・頭が痛いのにまだゲームをやっている</p> <p>・ 「インターネットゲーム依存症」に関する日本経済新聞の記事がありますので読んでみましょう。</p> <p>・ (新聞記事を読んだ後)信じられないようなことが起こっています。日本でもこれに近いことが起こっているのです。</p> <p>▲ インターネット依存にならないためにどんなことに気をつけたらいいでしょうか。班で話し合ってみましょう。</p> <p>・ 各班の代表者は意見を発表してください。</p> <p>・ 「インターネット依存症の落とし穴」を読みます。</p> <p>・ 「インターネット依存症になったら…」を読みます。</p> <p>・ 「インターネット依存度テスト」をしてみましょう。</p>	<p>・ 『「良くないこと」だと思行動や発言』と、板書する。</p> <p>・ 「日本経済新聞 (2011 年 11 月 16 日 Web 刊)」配布。</p> <p>・ 各グループにホワイトボードを配る。</p> <p>・ ゲームだけに限らず考えさせる。</p> <p>・ 資料を配布して、読み上げる。</p> <p>・ 太字の部分に色ペンでアンダーラインを引かせる。</p> <p>・ 時間がなければ、簡易版をするか、家でするように指示する。</p> <p>・ インターネット依存度テストに出ている項目はインターネット依存症に見られる主な症状なので意識しておくことを伝える。</p> <p>・ 簡易版の方の『( ) つ以上「はい」と答えた人…』の部分の ( ) 内には「5」が入ることを伝える。</p>
まとめ	<p>4 今日の授業を振り返り、自分の考えを書く。</p>	<p>・ 今日わかったこと、知ったこと、感想を書きましょう。</p>	<p>・ ワークシートを回収する。</p>

△発問

▲主となる発問

◎予想される子どもの反応

・その他の発言

## 薬物依存症とは…（世界保健機構 WHO による判断基準）※一部改変

- (1) 薬物を摂取しようとする強い欲望・脅迫感があり、好ましくない行動を取ってしまう。
  - (2) 薬物を摂取する行動をコントロールできない。
  - (3) 薬物を摂取のをやめると、イライラしたり、不安になったりする。
  - (4) 薬物を摂取する量がどんどん増える。
  - (5) 薬物が生活の中心になる。他のことに対する楽しみな気持ちが薄くなったり、なくなってしまう。
  - (6) 薬物が有害な結果を引き起こしているのが分かっているにも関わらず、薬物を摂取してしまう。
- のうち3項目以上が過去1年間に同時に存在することである。

## インターネット依存症に置き換えてみると…

- (1) ゲームをしようとする強い欲望・脅迫感があり、好ましくない行動を取ってしまう。
  - (2) ゲームをしようとする行動をコントロールできない。
  - (3) ゲームをするのをやめると、イライラしたり、不安になったりする。
  - (4) ゲームをする時間がどんどん増える。
  - (5) ゲームが生活の中心になる。他のことに対する楽しみな気持ちが薄くなったり、なくなってしまう。
  - (6) ゲームが有害な結果を引き起こしているのが分かっているにも関わらず、ゲームをしてしまう。
- のうち3項目以上が過去1年間に同時に存在することである。

-----キリトリセン-----

## 「インターネット依存症の落とし穴」

ケータイやスマホ、コンピュータは、使い方を間違わなければ、本当はとても便利なもので、この先、一生使わないで生きていくことは、今の世の中、考えにくいことです。薬物のように純粋に悪いただけとは言えないので、身の回りから全くなくすることはできません。だからこそ、そういう危険性があるということを認知して使うことが大切なのです。

ゲームだけではなく、動画を長時間見たり、メッセージの交換を際限なくおこなうといったインターネット依存症に陥っている人もたくさんいます。インターネットの中の情報は無限にあるため、終わりはありません。  
インターネット依存症は病気です。自分ではなかなか食い止めることも、治療することもできません。自分だけは大丈夫、という過信を持つ事も危険です。予防するように心がけましょう。

命に関わることもある重大なことだと認識しておきましょう。

自分だけでなくこれから先、周りの人がインターネット依存症になっても、対処してあげられるようになっておきましょう。

## 「インターネット依存症になったら…」

- ✓ インターネット依存症により問題が起きていることを自覚させてあげましょう。責めてはいけません。
- ✓ 改善しようという意志を持たせてあげましょう。例えば、改善することによって起こる良いことをできるだけたくさん思い出させてあげましょう。
- ✓ 原因になっているもの(スマホやコンピュータ)を無理に取り上げると逆効果になることがあります。
- ✓ おうちの人や先生など信頼できる大人に相談しましょう。
- ✓ 命に関わるような重篤(じゅうとく)な場合などは、専門機関に相談することも考えておきましょう。

自分への被害  
インターネットゲーム依存症



# 情報モラル教室「インターネットゲーム依存症」

1 4コマ漫画を読んで、「良くないこと」だと思ことを書きましょう。

2 インターネット依存にならないためにどんなことに気をつけたらいいでしょうか。

3 次の①～④の問いに、よくできた(4)、できた(3)、あまりできなかった(2)、全くできなかった(1)で答えましょう。

- |                           |             |
|---------------------------|-------------|
| ① グループで協力できましたか。          | 【 4・3・2・1 】 |
| ② 自分の意見が言えましたか。           | 【 4・3・2・1 】 |
| ③ インターネット依存症について理解できましたか。 | 【 4・3・2・1 】 |
| ④ 今後の生活で気を付けようと考えましたか。    | 【 4・3・2・1 】 |

4 インターネット依存症について、今日わかったこと、知ったこと、感想を書きましょう。

---

---

---

---

---

---

---

---

( )年( )組 ( )番 名前( )

## インターネット依存度テスト（簡易版）

「インターネット中毒 まじめな警告です」キンバリー・ヤング（毎日新聞社）※一部改変

■依存度を評価するために、次の問いに（はい・いいえ）で教えてください。

1. 思っていたより長くインターネットをしていた経験はあるか？  
( はい ・ いいえ )
2. 長時間インターネットをしていて、勉強やお手伝い、習い事をおろそかにしたことがあるか？  
( はい ・ いいえ )
3. 友だちと仲良くするよりも、インターネットをしている方が楽しいと思うことがあるか？  
( はい ・ いいえ )
4. インターネットで何をしているのかと聞かれたとき、言い訳をしたり、秘密主義になったりするか？  
( はい ・ いいえ )
5. インターネットに熱中して、現実の生活の問題や不安を考えないようにしようとすることがあるか？  
( はい ・ いいえ )
6. インターネットをする時間を短くしようと試して失敗したことがあるか？  
( はい ・ いいえ )
7. ほかの人と出かける代わりに、インターネットしている方を選んだことがあるか？  
( はい ・ いいえ )
8. インターネットをしていないと気分が落ち込み、機嫌が悪くなって、イライラするが、インターネットの世界に戻るとすぐに忘れることができたという経験があるか？  
( はい ・ いいえ )

※ここでは「インターネット」は「オンラインゲーム」や「動画視聴」「メッセージアプリ」(LINE など)「SNS」(Facebook など)などを指す。

/ 8

( ) つ以上、「はい」と答えた人は要注意です。おうちの人とよく話し合ったり、先生に相談しましょう！それ以外の人も、ここにある項目は良くない特徴ですから「はい」と答えた項目を読み返し、改善していきましょう。

# インターネット依存度テスト

「インターネット中毒 まじめな警告です」キンバリー・ヤング（毎日新聞社）※一部改変

■依存度を評価するために、次の五段階で質問に教えてください。

1=まったくない / 2=めったにない / 3=ときどきある / 4=たびたびある / 5=つねにそうだ

1. 思っていたより長くインターネットをしていた経験はあるか？ [ 1 2 3 4 5 ]
2. 長時間インターネットをしていて、勉強やお手伝い、習い事をおろそかにしたことがあるか？ [ 1 2 3 4 5 ]
3. 友だちと仲良くするよりも、インターネットをしている方が楽しいと思うことがあるか？ [ 1 2 3 4 5 ]
4. インターネットで新しく知り合いを作ることがあるか？ [ 1 2 3 4 5 ]
5. 周囲の誰かに、あなたがインターネットをして過ごす時間について文句を言われたことがあるか？ [ 1 2 3 4 5 ]
6. インターネットを長時間していたせいで、学校の成績や勉強に悪影響が出ているか？ [ 1 2 3 4 5 ]
7. ほかにしなくてはいけないことがあるときに、電子メール（チャットやメッセージも含む）をチェックするか？ [ 1 2 3 4 5 ]
8. インターネットが原因で、勉強の能率や成果に悪影響を与えているか？ [ 1 2 3 4 5 ]
9. インターネットで何をしているのかと聞かれたとき、言い訳をしたり、秘密主義になったりするか？ [ 1 2 3 4 5 ]
10. インターネットに熱中して、現実の生活の問題や不安を考えないようにしようとすることがあるか？ [ 1 2 3 4 5 ]
11. 次にインターネットをするのを楽しみにしている自分を意識することがあるか？ [ 1 2 3 4 5 ]
12. インターネットのない生活は退屈で、空しく、わびしいだろうと、不安に思うことがあるか？ [ 1 2 3 4 5 ]
13. インターネットをしている最中に誰かに中断された場合、ぶっきらぼうに言い返したり、わめいたり、いらいらしたりするか？ [ 1 2 3 4 5 ]
14. 深夜にインターネットをするために、睡眠不足になることがあるか？ [ 1 2 3 4 5 ]
15. インターネットをしていないときに、インターネットのことを考えてぼんやりとしたり、インターネットでしていることを空想したりするか？ [ 1 2 3 4 5 ]
16. インターネットをしているときに「あと2、3分だけ」と言い訳するか？ [ 1 2 3 4 5 ]
17. インターネットをする時間を短くしようと試して失敗したことがあるか？ [ 1 2 3 4 5 ]
18. どれだけ長くインターネットをしていたのかを人に隠そうとするか？ [ 1 2 3 4 5 ]
19. ほかに人と出かける代わりに、インターネットしている方を選んだことがあるか？ [ 1 2 3 4 5 ]
20. インターネットをしていないと気分が落ち込み、機嫌が悪くなって、イライラするが、インターネットの世界に戻るとすぐに忘れることができたという経験があるか？ [ 1 2 3 4 5 ]

※ここでは「インターネット」は「オンラインゲーム」や「動画視聴」「メッセージアプリ」(LINE など)「SNS」(Facebook など)などを指す。

合計[ ]点

0～19点	20～39点	40～69点	70～100点
問題なし。	平均的。時間が長くなっててもまだ制御できる状態です。	生活にやや悪影響をおぼしている。生活を見直しましょう。	深刻な状態です。すぐにでも信頼できる大人に相談するなど、対処しましょう。

※4・5を選んだ項目に、○をしましょう。それを読み返しましょう。重大な問題です。