

高校生が自身のネット利用状況を把握することで ネット依存の予防や改善を目指す実践

東京都立江北高等学校 情報科主任教諭 稲垣 俊介

<http://inagaki-shunsuke.jp/>

1. 問題の所在

高校生のスマホの利用拡大により、インターネット(以下、「ネット」)依存の問題が指摘され、行政機関や民間企業による、高校生のネット依存の予防や改善を目的とする教材を提供するなどの取組みがなされている。特に「情報」は情報モラル教育が期待されているが、多岐にわたる内容が詰め込まれた情報の授業カリキュラムの中で、それらを十分に実施することが難しい。よって、高校生のネット依存の予防や改善を生徒自身で意識し続けることのできる授業実践が求められている。その考えを中心に据えた授業方法の開発をし、さらにその実践をした。

2. 目的

鶴田(2012)による依存傾向の経時的変容の調査によると、授業の最初に学習者自身の携帯電話やパソコンの利用状況の現状や問題点を把握させることで、学習者が自らの問題意識としてネット依存の問題を捉えるようになり、日常生活の利用を意識しながらその後の学習に臨むことができるようになったという。この知見を踏まえ、ネット依存尺度を用いて、生徒に自身の状態を把握することを促し、それをもとに自己を内省することを意図した学習を行った。さらに生徒は自分の所属するクラス全体のネット利用や依存傾向を分析し、その結果から他者と自分の違いを検討した。本実践を概観し、そこでの成果を考察することを本稿の目的とした。

3. 実践と結果

(1) 生徒自身によるネット依存傾向調査

生徒は総務省(2014)のネット依存尺度と具体的な利用時間などネット利用状況をたずねた質問項目に回答し、その結果から自身のネット利用や依存の傾向を調べて記録した。総務省(2014)の尺度は学術的な研究例の多いYoung(1998)が提唱した20項目のネット依存尺度を参考に調整した尺度であり、合計

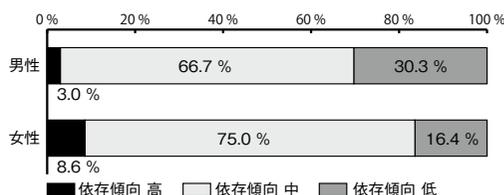


図1 ネット依存尺度(Young)による男女別の依存傾向

点数に基づき依存傾向が高、中、低の3区分で判定される。本実践でも生徒は自分の依存傾向を上と同じ基準で判定した。その結果が図1である。総務省の高校3年生の調査結果と比較すると、対象の生徒は、ネット依存傾向の「高」「中」の生徒の割合が比較的多い状況であった。

ネット利用状況を調査するために用意した尺度の質問項目は、ネット利用をする機器、ネット利用時間、SNS利用時間、ゲーム利用時間、利用中のSNS、LINEトーク(自身の発言)の数、LINE友だち(公式アカウントなどを除く)の数、所属するLINEグループ数、ネット利用にて困ったこと、体験したことである。回答では、ネットを利用するための機器として、97.3%の生徒が「スマホ」とし、1日のネット利用時間が2時間を超える者は64.7%であった。また「SNS利用時間」や「ゲーム利用時間」が2時間を超える者がそれぞれ16.9%、24.3%であり、これらの生徒は他者の利用時間と比較することで自分の利用時間の長さ気づく契機となることを期待される。「ネット利用にて困ったこと、体験したこと」の回答として、34.0%の生徒が「暇さえあればスマホでネット利用している」、8.8%の生徒が「起きている間中、ずっとスマホでネットを利用している」、8.4%の生徒が「自分はネット依存だと思う」としていた。少なくともそれらの選択をした生徒は、自身の利用状況が回答の様に、過度に利用してしまっている状況であることが自己認識できていると考えられ、実際に過度に利用しているのにも関わらず、これらの回答を選んでいない生徒もいた。そ

これらの生徒こそ注意すべき生徒と考えることもできる。さらに、12.1%の生徒が「ネット利用が原因で、試験に失敗した」、2.4%の生徒が「ネット利用が原因で、友達を失った」としており、適切ではないネット利用により、学校生活において失敗体験をしている生徒がいることが明らかとなった。

(2) ネット依存傾向の分析と結果について議論

クラス単位でのデータ分析をし、その結果について班単位で議論をした。授業の最後に生徒に自由記述で意見や感想を求めたところ「自分のクラスの状況を分析し、クラス全体の傾向と自分の状況を知ることができた」といった回答が多くみられた。また、「他の人よりLINEの利用時間が長いと知り、少し時間を減らすようにしたい」「思ったより使っていて、勉強時間を削っていることを知って焦った」「いつも親に使いすぎだといわれているけれど、本当だと思った」など、ネットに対する自分の傾向を分析で知ること、現実的に受け止めることができた、という記述も多くあった。他には「ネット利用時間や依存傾向を数値で表し、自分を客観的にみられた」「自分を知るための分析は面白い」といった、数値を分析しグラフ化するなどの実習や分析ができたことへの喜びを記述する生徒もおり、データ分析への興味関心も醸成できたと考える。

(3) ネット依存傾向とその対策の発表

データ分析の結果のグラフや表、さらに自身の考察を加えて、プレゼンにまとめた。その発表を班内で実施し、データの示し方などを議論した。生徒は仲間との話し合いを通じて「他者と共感をしたり、逆に考え方の違いを感じたりした」と感想に記述していた。また、「LINEの『既読』をお互いに気にしていたことを知れてよかった」「多くの人がYouTubeをついつい観続けてしまっていたことを知って、計画的に観ようと皆で決めた」などの共感から生まれる意見もあれば、「自分だけが返信をすぐにしなくてはならないと思っていたと知り、残念な気持ちになった」「Twitterで何気なくつぶやいたことが、いろいろと憶測を呼んでいると知り、嫌な気持ちになった」など、相手と自分の考えが違うことを知ることができた、という意見も出されていた。

4. 実践の考察

生徒は、このカリキュラムの最後に感想や意見を

自由記述で回答した。生徒の記述や発表に含まれるキーワードに基づいて分類すると「自分のこと」「データ分析と結果」「他者との同意と相違」の3つに大別することができた。1つ目の「自分のこと」は、「何気なく使っているスマホを意識するようになった」「毎日やることが多くて忙しいと思っていたら、実はスマホをみている時間が長いことに気付いた」「自分では全くネット依存などではないと思っていたが、実はその可能性がある、と知ることができてよかった」などといった、自分のスマホ利用のあり方や、依存傾向への気づきである。2つ目の「データ分析と結果」は、「データ分析をすることで全体の傾向を知ることができた」「データで他の人と比較できてよかった」「データから自分のことを知ることができた」など、データ分析の結果比較についてである。3つ目の「他者との同意と相違」は、「他の人も同じようなネット上の悩みがあることが知れてよかった」「LINEの『既読』と『未読』の取り扱いと対策を一緒に考えることができた」など、仲間との話し合いによる、他者との同意と相違についてである。これら3つの内容は独立した観点というよりも、相互に関連したものであり、自身のモニタリングと同じ学年の他者との比較、さらに、自分や他者の状況を知ること、ネット利用に対する考えが深まったと推察される。

生徒が自分の状況をデータ分析で認識し、その結果を生徒間で議論するという一連の実践は、生徒にとって、ネット利用や依存傾向に関して内省する契機となったと考えられる。ただし、本実践の結果が、実際に生徒のネット依存の予防や改善に繋がるかは、さらに調査が必要であり、今後の課題である。

付記

本論は著者が2016年度東京都高等学校情報教育研究会研究大会にて発表した内容をまとめ直したものである。

参考文献

- 1) 内閣府 平成27年度 青少年のインターネット利用環境実態調査(2016)
- 2) 総務省 高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査(2014)
- 3) 鶴田利郎 R-PDCA サイクルの活動を用いたネット依存に関する授業実践. 日本教育工学会論文誌, 35(4), 411-422(2012)
- 4) Young, K.S. Caught in the Net : How to Recognize the Signs of Internet Addiction -and a Winning Strategy for Recovery (1998)