

12

夢中になるのは悪いこと？

編集委員会
北澤 平祐 絵

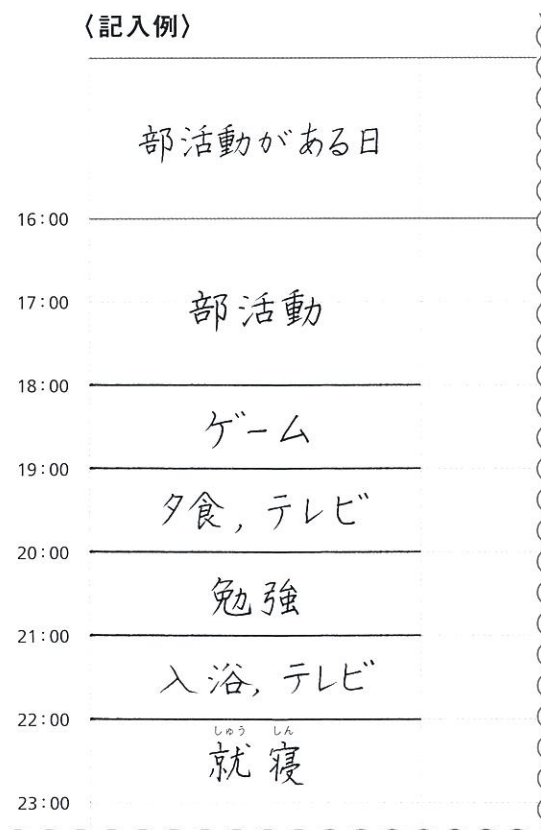
考えよう

望ましい生活習慣について、考えよう。

中学生と高校生を対象にした、ある企業が行った調査によると、中高生が自由に使えると思う時間は、一日平均三時間を超える。その時間帯は、十九時、二十時台に始まり、二十三時、二十四時台に終わる人が多い。学校や塾などから帰宅し、夕食を済ませた後から寝るまでの夜間が、自由な時間になっているようだ。あなたの自由な時間は、いつ、どのくらいあるだろう。

①あなたの自由な時間について、確かめてみよう。

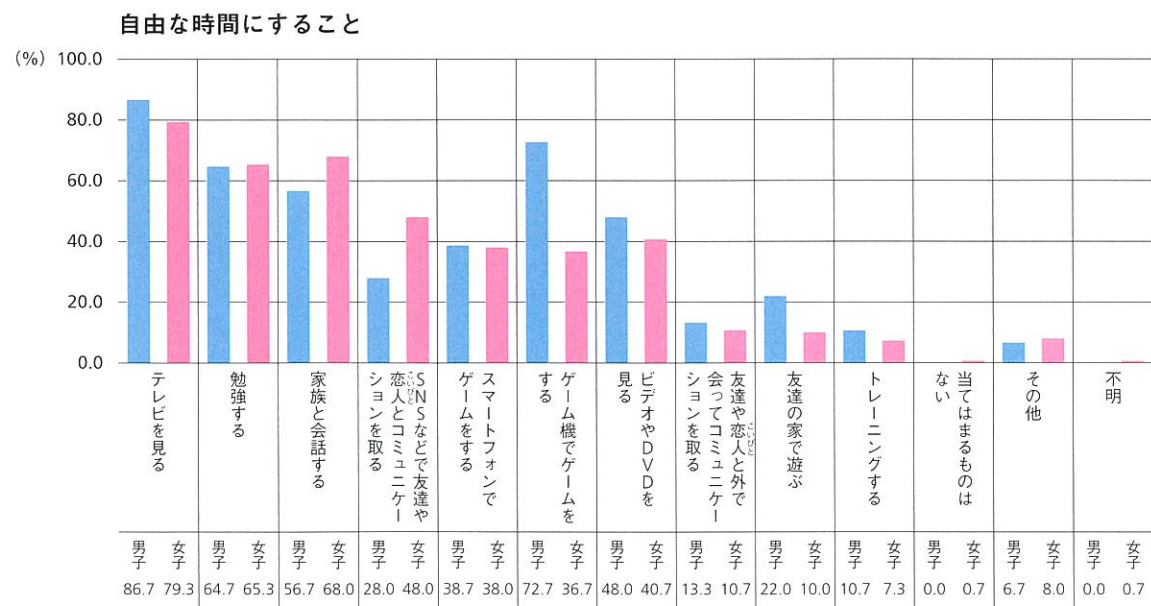
左の記入例を参考にして、60ページの表に、授業が終わってから、次の日の学校へ行くまでの過ごし方を書き込もう。



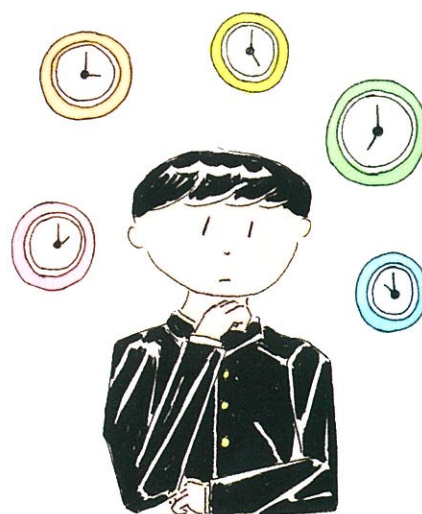
②あなたの自由な時間を、調査結果と比べてみよう。

下のグラフは、中学生に「自由な時間にすること」について尋ねた結果である。

- ・グラフを見て、気づいたことを発表し合おう。
- ・①で書いた、あなたの自由な時間とこのグラフを比べ、気づいたことを話し合おう。



2014 (平成26) 年調査 サンプル数300名 (中学1年から3年まで各100名, うち男子50名, 女子50名 複数回答可)



「あなたの自由な時間」チェック表

16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00
0:00
1:00
2:00
3:00
4:00
5:00
6:00
7:00
8:00

※部活動がある日、塾じゅくがある日などに分けて書いてみよう。

次の新聞記事を読もう。

ネットゲーム、手放せない
「依存」克服、悩む若者

静岡県の男子大学生（21）は中学生のときにパソコンを買ってもらい、自室でネットゲームに明け暮れた。

午前3時頃に寝て昼過ぎに起きる生活で、学校は休みがちに。夕食は部屋でかき込んだ。1日1食。頬がこけて顔色も悪くなった。母に連れられて病院の心療内科や精神科に通ったが、改善しなかった。なんとか私立大に合格したが、1日に20時間以上ゲームに熱中したことも。しだいに大学から遠のいた。

「1週間、断とう。」と決めても、翌朝にはスマートフォンでゲーム。「これでは就職もできない。将来どうなるんだ。」不安が巡り、寝つけないことも増えた。

大学2年の夏の終わり。高校時代の友人にSNSで誘われ、カラオケや食事を楽しんだ。外出するに着る服にも興味が湧き、食事も1日に3食取れた。「他に楽しいと思えることに出会えたから抜け出せたのかな。」

東京都内の公認会計士（34）も、20歳頃から3年間ほど横浜市の実家に引き籠もり、ネットゲームに依存した。

1浪で臨んだ大学受験に失敗。自室のパソコンに向かい、画面上のキャラクターを操り、敵と戦ってどんどん強くなる。ゲーム内で共に行動する仲間もできた。「楽しくてしょうがない。世界の全てだった。」

10時間寝て16時間プレーするような生活。昼夜は何度も逆転し、運動不足で体重が20キロほど増えた。3年がたった頃。自宅が停電し、1時間パソコンに接続できなくなった。「仲間の信頼を裏切ってしまう。」とあせり、ふとんをたたいて暴れた。

ふと、我に返った。「1時間程度でこんなにいらいらするなんて。」抜け出すきっかけが欲しいと思い始めた。

以前から世話になっていた引き籠もり支援のNPO主宰者の紹介で、海外に留学。依存を抜けた焦燥感から、勉強に励んだ。

今もゲームはしたいが、仕事に忙しくて暇がない。「踏み出した先に自分の道があると知ることができた。いろんな人が助けてくれたおかげです。」

10

5

考えよう



●健康に生活するために大切なことは、何だろう。

●「依存」に陥らない生活を送るために必要なことは、何だろう。



深めたいむ

携帯電話やスマートフォンを使うときには、
どんな心構えが必要だろう。

楽しい？ グループトーク

Aさんはスマートフォンを持っています。動画を見たり、ゲームをしたりしますが、特に友達とのグループトークが好きで、学校から帰ると毎日楽しんでいます。



問

Aさんのスマートフォンの使い方は、どんなところが問題だろう。
あなただったら、Aさんに、どんなアドバイスをするだろう。

資料

インターネットを使ったコミュニケーションへの依存は、「つながり依存」とよばれることがあります。誰かと「つながっていたい」という欲求や、「友達から連絡が来たら、すぐに反応しないと友達との関係が悪くなってしまう」という思い込みが、依存状態をもたらしています。このような状態になると、便利な道具であるはずの携帯電話やスマートフォンが、自分の生活を支配するものとなってしまいうでしょう。インターネット上の人とのコミュニケーションに過度に振り回されず、携帯電話やスマートフォンをうまく利用していくために、下のような対策の例を参考にして、普段から考えていきましょう。

対策の例

- 日常の対面のコミュニケーションを大切にすること。
- 相手からすぐに反応がなくても気にしない、ということをや友達どうしで共有する。
- 友達どうしで、互いを縛り付けるようなルールは設けない。
- 意識して、携帯電話やスマートフォンを使わない日を設ける。
- 携帯電話やスマートフォンを自分の家で使うときのルールを、しっかりと友達に伝える。

問

携帯電話やスマートフォンを使うときには、どのような心構えが必要だろう。



つなげよう

- 携帯電話やスマートフォンを使うときに、今日の学びを思い出そう。

礼儀

13

秀さんの心

菅野由紀子 著
伊波二郎 絵



光町のバス停で下車した昌雄と久志の二人は、川沿いの道を十分ほど歩き、「ひかり造園」と書かれた看板が掛かった門の前に着いた。二人は今日から五日間、ここで職場体験をすることになっていた。門の中は、三台の軽トラックと無造作に置かれた大小の石やとうろう、その向こうに一軒の建物があるだけだった。

「あ、あ。ひかり造園の事務所って、どこですか。」

昌雄は、トラックのそばで作業をしているおじさんに尋ねた。日焼けした顔の小柄なおじさんは、「おはよう。今日から来るっていう生徒さんかね。事務所は、あの建物だよ。」

と、二人が来ることを知っていたらしく、建物を指さして答えた。そのとき、ジーンズをはいた若い男が三人の横を駆け抜けながら、おじさんに向かって大声で言った。

「オース、秀さん。間に合った。セーフ。」

そのとたん、おじさんの口から、とてつもなく大きななり声が響き渡り、昌雄も久志も思わずすくみあがった。「こらあ、伸。朝の挨拶もまともにできんのか。遅刻しなだけましだが、挨拶もできないようじゃ、一人前の職人になれんぞ。」

「秀さん、すみません。おはようございます。」