

道徳通信

～ 夢中になるのは悪いこと? ～

愛西市立八開中学校

道徳通信

令和3年11月26日

黄ブロック職員No. 4



「望ましい生活習慣とは」～夢中になるのは悪いこと?を通して考えました～

八中ほっとモット～でも紹介したように、近年携帯電話の使用時間が問題視されています。今回の授業では、中高生を対象とした自由時間についての調査や、ネットゲームへの依存に関する新聞記事を通して、望ましい生活習慣について考えました。

1年 ●● ●● さん

自分のために言ってくれる親に感謝しようと思った。自分で決めたルールを家族と共有して「依存」にならないようにしようと思った。コントロールができるように無理なルールを決めず、小さなことからやってみようと思った。夢中になるのは悪いことではないと思うけど、制御できなくなったらダメだと思った。

1年 ●● ●● さん

「依存」にならないために、時間を決めるだけでなく、自分自身を理解することが大切だと思った。夢中になるのは、悪いことではないと思うけれど、加減の考えなければいけないなと思った。

1年 ●● ●● さん

夢中になるのは素敵なこと。しかし、夢中になりすぎると「依存」になってしまうので時間を決めることが大切だと思った。

1年 ●● ●● さん

「依存」は絶対にやらない方がいいことが、少ない時に起こりやすい。なので、決めた時間の5分前には、ゲームを切り上げたり、休憩を入れることが大切だと思った。

1年 ●● ●● さん

切り替えや時間を守らないと、日に日に自分がわからなくなり、その不安やストレスを解消しようとゲームをして依存していくと思う。なので、自分でけじめをつけれるようにしたい。

1年 ●● ●● さん

ゲームなどの依存で生活に支障が出たりするのは、大人でもあり得ることだから、今のうちから気を付けて生活したい。

1年 ●● ●● さん

依存しないためには、時間をコントロールすることが大切だと思った。今後、時間を決めて、依存にならないように適度な時間でやろうと思った。

1年 ●● ●● さん

依存しすぎるのはいけないと思ったけれど、何かにはまったりするのは、それが楽しみになるいいと思う。時間を決めれば、依存する確率も減っていいと思った。依存しすぎると周りに迷惑が掛かってしまうし、生活のリズムを崩してしまうから、スマホやゲームは、時間を決めてほどほどにしようと思った。

1年 ●● ●● さん

依存に陥るのは急なこともかもしれないので、今からでもしっかりと対策しておくことが大切だと思った。もしも、依存になってしまったときは、忙しくしたり、生活リズムが崩れにくい習慣を作ったり原因から少しずつ離れるのが一番いいなと思った。他のことよりも、原因を優先してしまうことが依存かなと思う。

道徳通信

～ 夢中になるのは悪いこと? ～

愛西市立八開中学校

道徳通信

令和3年11月26日

黄ブロック職員No. 4



「望ましい生活習慣とは」～夢中になるのは悪いこと?を通して考えました～

八中ほっとモット～でも紹介したように、近年携帯電話の使用時間が問題視されています。今回の授業では、中高生を対象とした自由時間についての調査や、ネットゲームへの依存に関する新聞記事を通して、望ましい生活習慣について考えました。

2年 ●● ●● さん

最近ゲームをやらなくなったけど、YouTubeはよく見るので、これからは控えていきたいと思った。また、YouTubeを見始めてしまうと、次々にいろいろな動画を見てしまうので、しっかりとやめるという意思をもって見たいと思った。

2年 ●● ●● さん

依存に陥らないためには、ルールを決めたり、依存が危険ということを知ることが大切だと思った。

2年 ●● ●● さん

自分で依存しているって気づいたらやめようと思ってはいたけれど、自分では気づかないのが依存と知った。少しでも危ないと思ったら、少しずつゲームを消そうと思った。

2年 ●● ●● さん

何かに熱中することは良いことだけど、やりすぎたり体に良くないことは、制限することが大事だと思った。自分の好きなことに熱中するのはいいけれど、何か新しいことをして、視野を広げることも大事だと思った。

2年 ●● ●● さん

今は運動しているし、早寝早起きしているけれど、将来依存しそうになったら今日のことを思い出せたらと思った。

2年 ●● ●● さん

健康に過ごすには、どうすればいいかは簡単に言うことはできるけれど、いざやるとなると意外と難しいということに気づいた。

2年 ●● ●● さん

一つのことに依存して楽しいのはわかるし、自分もそういうところがあるけれど、抜け出せなくなるから、あまり依存するのはよくないなと思った。よく考えれば、色々なことに興味をもって視野を広げた方が、自分のためにもなるし、色鮮やかな人生になると思った。

2年 ●● ●● さん

規則正しい生活をすることは、大切だと思う。だけど、そう簡単にはできない。今の現実を見ると、依存してしまっているかもしれない。やらなければならないことを考えて、行動したい。

2年 ●● ●● さん

今回の授業で、「依存しないようにするには」について、よく考えるきっかけになったと思う。スマホの時間を制限しようとしたが、やっぱり制限できると思えないから、少ない時間にするために趣味や、利用時間を10分ずつ減らしていくなどした方がいいと思う。

道徳通信

～ 夢中になるのは悪いこと? ～

愛西市立八開中学校

道徳通信

令和3年11月26日

黄ブロック職員No. 4



「望ましい生活習慣とは」～夢中になるのは悪いこと?を通して考えました～

八中ほっとモット～でも紹介したように、近年携帯電話の使用時間が問題視されています。今回の授業では、中高生を対象とした自由時間についての調査や、ネットゲームへの依存に関する新聞記事を通して、望ましい生活習慣について考えました。

3年 ●● ●● さん

夢中になるのが悪いことではなく、夢中になっているものによって周りの反応が変わると思います。夢中になるのはいいのですが、日常生活に異常がおきるのはいけないと思った。

3年 ●● ●● さん

「望ましい生活習慣とは」規則正しく健康っていうイメージがあるけれど、私は今回学んで、夢中になることは、望ましい生活習慣のために必要なんじゃないかなと思いました。「夢中」というのは、興味を持つことで、「依存」は、夢中よりも悪い方向へいっている感じがして、「夢中」と「依存」でも意味が違って、度合いも違うから、それを理解して楽しむべきだと思った。

3年 ●● ●● さん

私は、夢中になることは悪いことではないけれど、夢中になりすぎることは悪いことだと思う。それは、夢中になりすぎると、そのことに集中しすぎて他のことをしっかりできなくなるから。塾やテストなどがないと何もやることがないと思い、空いた時間にスマホを見るのが癖になり、ご飯とお風呂の時間など短い時間でもやってしまうので見直したい。

3年 ●● ●● さん

最近あまり言われなくても、スマホの使用時間について注意されたことがある。一度依存したら、なかなか抜け出せないと思う。だから、使わないじかんや他の時間を作り、それを習慣にすることが大切だと思った。

3年 ●● ●● さん

最近、ネットやゲームなど依存しやすいものが多いけれど、、その中でもやらなければいけないことを明確にし、計画を立てることが大切だと思った。また、自分自身を客観的に見て、今のままの自分でいいのかを考え直すことも必要だと思った。遊ぶときは遊んで、勉強するときは勉強する、といったメリハリもつきたい。いざ明日からできるかというそうではないが、意識すれば、少しずつ何かが変化していくと思う。

3年 ●● ●● さん

何かに夢中になることは、まったく悪いことではないし、むしろ必要なことだと思う。何事も限度が大切だと思うので、好きなことをするために何かをがんばると決めるといい。

3年 ●● ●● さん

今は依存しやすい環境だけど、その中で依存しないためにルールを作ったり、他のことをしたり、行動することが大切だと思う。でも、依存するのは熱中していることなので、「めっちゃ悪い」わけではないと思う。

3年 ●● ●● さん

自分のやりたいことをとことん突き求めれば、将来自分の力になるかもしれない。これをやって将来何の