



高校生問題行動等防止推進事業

自分で考える プロジェクト2016

ちゅらマナー ハンドブック

～ココロとカラダにいいネットとの付き合い方～

主催：沖縄県・沖縄県警察・沖縄県教育委員会・総務省沖縄総合通信事務所

私たちが、
自分で考えるプロジェクト
メンバーです！



陽明高校
恩川 稜平
上原 祿也

中部商業高校
宮城 凜久
宮城 美紅

普天間高校
多和田 茉夏

沖縄工業高校
赤嶺 尚紀
糸数 正哉

宜野湾高校
呉屋 廉太
トーマス芽依美

豊見城南高校
渡口 拓海
具志堅 音海

沖縄水産高校
友利 滉弥

豊見城高校
桃原 桜子
與世山 里志
並里 真実

自分で考えるプロジェクト ココロとカラダにいい ネットとの付き合い方クイズ!

高得点者
には…

考えてみよう①

日常のネット利用は、成績に影響すると思う？

YES



NO



クイズ①

「日常のネット利用は、成績に影響すると思う？」
について、7月14日、高校生代表者会議の会場で
97名の高校生が答えてくれました!

YESとNOは、それぞれ何人だったでしょうか?

YES

人

NO

人

正解は…

YES **NO**
78人 **19**人



「良い方」・「悪い方」両方の意味で、
ネット利用が成績に影響を与えるということで
全員が YES という回答になったようです。

考えてみよう②

みんなの考えは
どうかな？



ネット利用が生活・学力に与える
メリットは何でしょうか



ネット利用が生活・学力に与える
デメリットは何でしょうか



考えてみよう③

ネット利用の目的は何ですか？



自分で考えるプロジェクトの
メンバーの意見がコチラ

利用目的

TAB譜を見たりして
音楽活動に利用している。

調べものやゲームや
時間をつぶすためによく使う。

LINE・Twitterなどの
SNS、ゲームやyoutube

友人などへの連絡、勉強

LINE・Twitter・Instagram

気になったことを調べる。
他の人たちとインターネット
を通して話す。

ゲーム・画像・動画・小説
単語などの調べもの

夏休みの課題の新聞作成など
暇つぶし、調べもの、
友達との連絡

SNS・通販

平日の学習時間とネット利用時間を記入してください。

	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	1:00
ネット利用															
学習/塾						学 校									



実際、表に書いてみると
わかりやすいわね!

合計学習時間

() 時間

合計ネット利用時間

() 時間

クイズ②

プロジェクトメンバーの平日の学習時間と
ネット利用時間の平均時間はどれくらいだったでしょうか？

—— 学習時間 ——

- ① 30分～1時間
- ② 1時間～2時間
- ③ 2時間～3時間
- ④ 3時間～4時間
- ⑤ 4時間以上

回答欄

学習時間

—— ネット利用時間 ——

- ① 30分～1時間
- ② 1時間～2時間
- ③ 2時間～3時間
- ④ 3時間～4時間
- ⑤ 4時間以上

回答欄

ネット利用時間

正解は…

平日の学習時間とネット利用時間の平均

学習時間

1.44
時間

ネット利用時間

3.28
時間

ぬ
お
お
お
が
少
な
い！



自分で考えるプロジェクトの
メンバーの意見がコチラ

ネット利用が生活・学力に与えるメリット

- 情報が入ってきやすいので時事的な問題をよく理解できる
- 情報を得られる。SNSなどでコミュニケーションがとれる
- 勉強でわからない内容をくわしく調べたりして知識を広めることができる。
- 疑問に思ったことをすぐに調べられる。
- ゲームや音楽などを楽しむことができる。
- 外に出なくても買い物ができる。
- 調べるのが速い
- 調べもの新聞などがスムーズに進む、連絡が取りやすい
- 楽しく一人で勉強できる。
- 新しい情報を得ることができる。楽しく勉強できる。

自分で考えるプロジェクトの
メンバーの意見がコチラ

ネット利用が生活・学力に与えるデメリット

- ネット利用の時間が増えて勉強に支障がでたり誤った情報が
- 入ってきてしまった場合、生活に支障が出てしまう。
- ブルーライトなどで目が悪くなる。中毒になる。
- 依存しやすい。自分で情報を集めようとする力がなくなる。
- 夜遅くまで起きてしまう。ゲームなどに熱中してほかの事が手につかなくなる。
- 歩きスマホやトラブルが出てくる。
- 集中力が乱れる
- ネットに集中しすぎて夜眠れない。ながらスマホなどマナー違反ができる。
- 漢字などが覚えられなくなる。
- 勉強に集中できず



クイズの答えは
次ページの
高宮城先生の
解説で!

クイズ③

就寝前のメディア利用が
カラダに与える影響は何でしょうか？

高宮城先生からの解説

ネット・スマホ中心の生活習慣は、
あなたのココロ・カラダ・学力に影響します。

寝る2時間前にネット・スマホ・テレビ・ゲームを利用していませんか？

ブルーライトとは、自然界に①(ある・ない) 光で波長が380～580nmの②(青色光・赤色光) のことです。網膜に到達する光の中で、紫外線にもっとも近く、強いエネルギーを持つ光です。スマホなどデジタル機器の液晶ディスプレイは、③(LED・蛍光灯) で青色光を発光させています。網膜に到達する光エネルギーの強さは、目の近くで使用するスマホが最も刺激が強くなります。

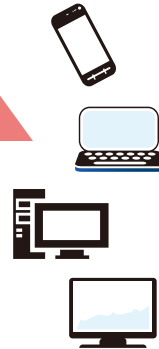
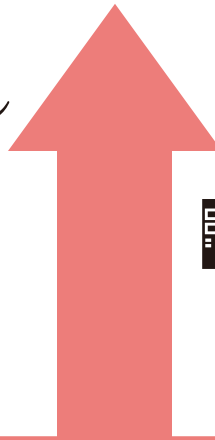
寝る前に、スマホ等を利用すると、ブルーライトの刺激を強く受け、脳は「朝」と同じように判断しメラトニンの分泌が④(促進・抑制) されてしまいます。

正解と思う方に○をつけてね！答えは11ページの右下をチェック！

各端末液晶ディスプレイの網膜に 与えるエネルギーの強さ

エネルギーの多い順

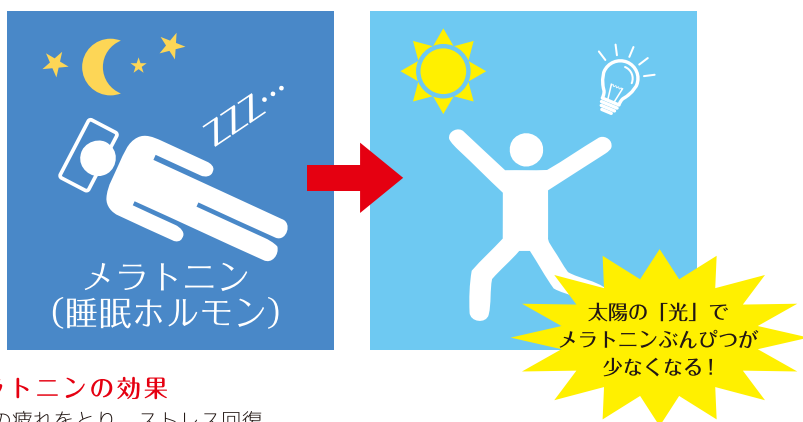
- ①スマートフォン
- ②ゲーム機
- ③パソコン
- ④液晶テレビ



メラトニン(睡眠ホルモン)の大切さを知りましょう。

目覚めてから 14 時間～ 16 時間経過すると脳にメラトニンが分泌されます。その作用で深部体温が低下して、眠気を感じるようになり、睡眠へと導かれます。朝、太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされて「やる気」に変わり、活動状態へと導かれます。メラトニンは眠りを誘うほかに次の効果を持つと考えられています。

メラトニンは大切です！



メラトニンの効果

- 脳の疲れをとり、ストレス回復
- ボケ防止や若返り作用、病気の予防や抗がん作用があることも報告されています。

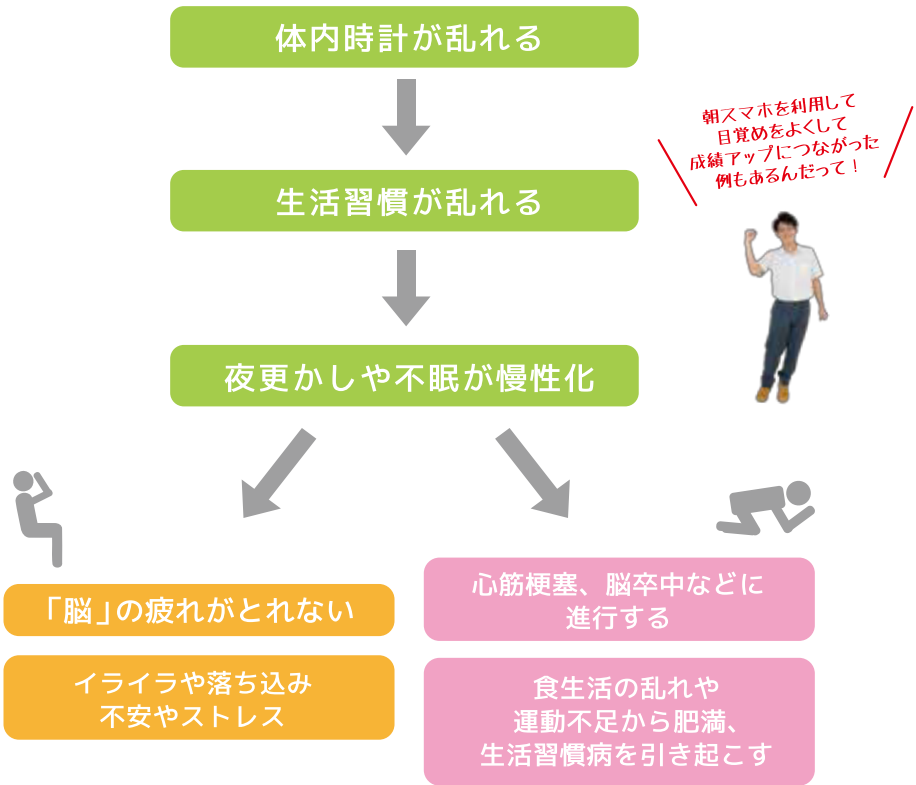


【出典】(東北大学横田晋務著「やっちはいけない脳の習慣」青春出版 2016)
子どものネットリスク教育研究会「スマホ・LINE の長時間接触による学力の低 2016/10/31」

答え ①ある ②青色光 ③LED ④抑制

つまり!

テレビやスマホ、ゲームを寝る2時間前に利用するとメラトニンの分泌が少なくなる。



適度なスマホ利用が集中力を上げる効果もあるのね!



1時間と時間を決めてスマホをした子と、全くスマホをしない子では、スマホをした子の方が成績がアップした事例もあるらしい。

学力への影響

長時間勉強しても、「スマホ」の使用時間が長いと、
学習した内容が消えてなくなる。

特に、LINE 等の使用が学力低下に、より強い影響力を持つ！



LINE の通知音が鳴ることで、
学習中の集中力が切れることが立証された。



「誰からきた LINE ?」「どんなコメント？」等が気になって、
脳が反応し、そのつど、問題への集中力が削がれる。
LINE 漬けの場合は、この反応が顕著に表れるので、
集中力障害や記憶障害になり、症状として
「学習効果が消える脳に変質しつつある」と推測される。

【参考 URL】 武田薬品工業株式会社 <http://www.tainaidokei.jp/mechanism/index.html>（アクセス日：2016/10/05）
ブルーライト研究会 <http://blue-light.biz/>（アクセス日：2016/10/05）

【参考図書】 横田晋務（著） 川島隆太（監）

「2時間の学習効果が消える！やっではない脳のリズム」青春出版社、2016年

【助言】 子どものネットリスク教育研究会 代表 大谷良光

ネットいじめパトロール隊 高宮城 修



平成 25 年に保護者による「ネットいじめパトロール隊」を発足。現在、
沖縄市教育委員会沖縄市立教育研究所に勤務する傍ら県内小中高校の児童生徒、保護者、教職員を対象にネットいじめやトラブル対策、ネット依存に陥らないための生活改善指導、講演会による啓発活動を行っている。（法務省委嘱人権擁護委員、沖縄市青少年センター指導員、沖縄県 PTA 連合会監事、全国 web カウンセリング協議会認定 ネットいじめ・ネット犯罪対応士）