



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のでしょうか?

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															



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！
学習時間



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。

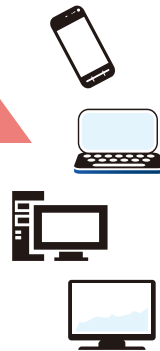
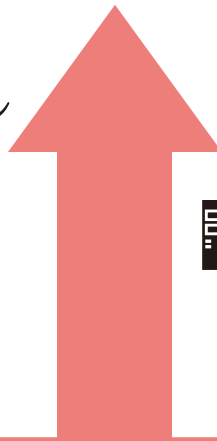
寝る前に、スマホ等を利用すると、ブルーライトの刺激を強く受け、脳は「朝」と同じように判断しメラトニンの分泌が④(促進・抑制) されてしまいます。

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

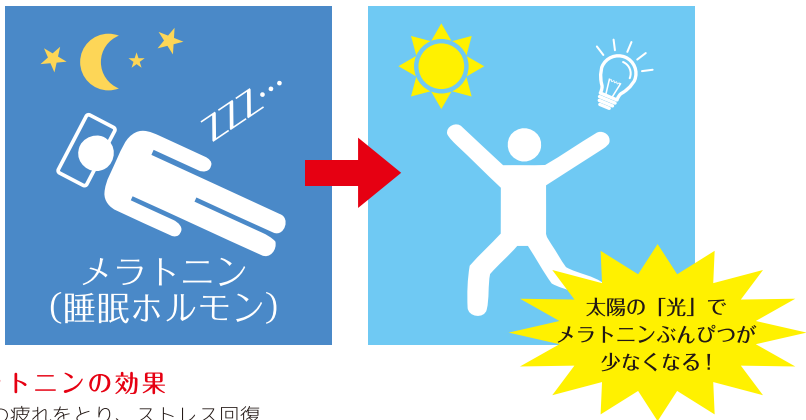
- ①スマートフォン
- ②ゲーム機
- ③パソコン
- ④液晶テレビ



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。

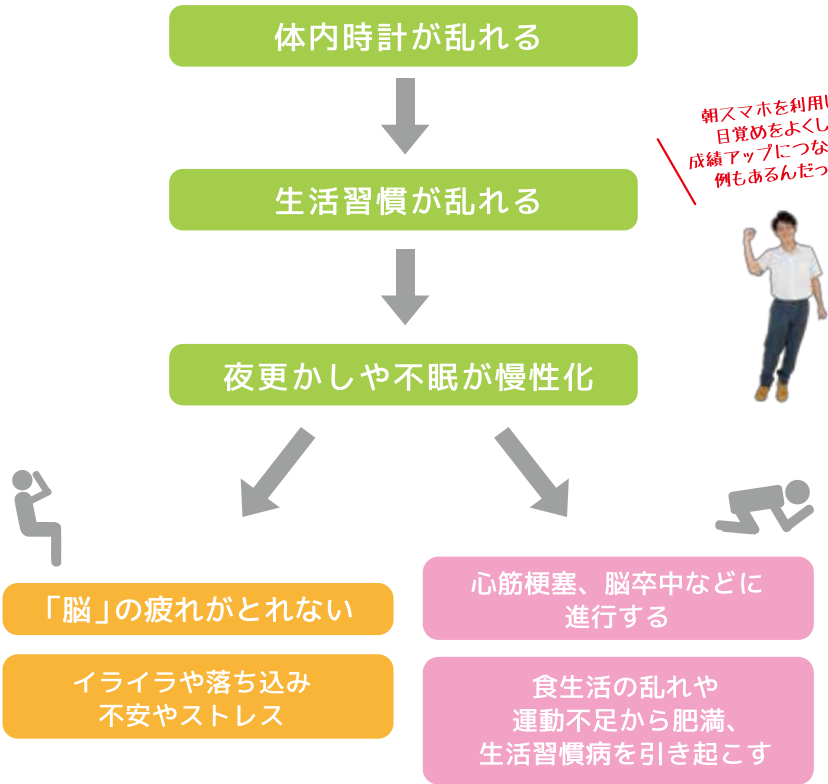


【出典】(東北大学横田晋務著「やっちはいけない脳の習慣」青春出版 2016)
子どものネットリスク教育研究会「スマホ・LINE の長時間接触による学力の低 2016/10/31」

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）

高宮城先生の解説をうかがって、プロジェクトメンバーがチームに分かれて、理想的なスマホ利用について考えました。

🌸 お花チーム

	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				ネット利用		学		ネット利用		ネット利用 勉強					
学習/塾	睡眠		準備	準備		校		下校		勉強	勉強		準備		睡眠

ネット利用時間 / 3時間 学習時間 / 3時間30分

期待できる効果

寝る2時間前には使用していないから、睡眠の質が向上する。朝、使用することで集中力が高まる。使用時間を30分未満にとどめることで、目への負担を減らすことができる。電子機器を使用する学習と、使用しないでの学習をきっちりわけることで集中できる。

🥬 野菜チーム

	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	ネット利用			ネット利用		学		ネット利用							
学習/塾				勉強		校		塾			勉強		睡眠		

ネット利用時間 / 1時間30分 学習時間 / 1時間~4時間

期待できる効果

起床すぐ⇒目覚めが良い。ニュースを見たり、時事問題に強くなる。7時半くらいから勉強（予習・復習）、学校が始まる前にスマホを触る⇒ニュース、…生活リズムの向上、学力の向上、スマートフォンを見ない時間を作っていく（依存しない）、親しい友達との交流

🎧 放送部チーム

	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			ネット利用			学				ネット利用		ネット利用			
学習/塾	睡眠			勉強		校						勉強			睡眠

ネット利用時間 / 1時間30分 学習時間 / 2時間

期待できる効果

SNSに左右されずに、生活習慣がつくれる。適度な利用で集中力UP。メラトニンが出始める時間に寝ることができる。

左の例を参考にあなたが考える理想的なスマホ利用は？

	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									
学習/塾						校									

学習時間

ネット利用時間

理想的な学習時間、
ネット利用時間を
記入してみよう！



実はスマホが
カラダに与える影響は
小・中学生にも
大きくなってきているらしい。
高校生の私たちも
自覚しなきゃね！



期待できる効果を書いてみよう！



考えてみよう④

あなたは、スマホとの付き合い方をどう考えますか？

ネットやスマホとのいい付き合い方

ネットやスマホとの悪い付き合い方

このハンドブックを通じて一番印象に残ったこと

🌸お花チーム、🥕お野菜チーム、🎤放送部チーム に分かれてまとめた意見はコチラ！

ネットやスマホとのいい付き合い方

- 🌸 時間や目的を決めて使う
- 🥕 調べ学習や勉強に。時間・ルール。
- 🎤 親と話したりして時間を決める。
ルール・マナーを守る。情報入手。体を休める。

ネットやスマホとの悪い付き合い方

- 🌸 スマホ中心。依存してしまう。集中力。
顔が見えない相手への配慮に欠ける。
- 🥕 出会い系で犯罪へゲームに溺れる。課金とかいじめに使用。
- 🎤 情報をうのみにする。
ルールやマナーを守らずいじめや犯罪に使う。

ネットやスマホを利用するとき大切なこと

- 🌸 時間や目的を決めて使用する。依存しないようにする。
スマホに集中しすぎない。顔が見えない相手にも配慮する。
夜はスマホも自分もちゃんと休む。
- 🥕 他人に迷惑をかけない。自分を大切に作る。
- 🎤 スポーツも同様。時間もルールもマナーも守る。

高宮城先生の解説、 フォーラムを振り返って

恩川 稜平

顔が見えるコミュニケーションの質と見えないコミュニケーションの質の違いを改めて確認できた。

上原 祿也

ネット上やSNSのコミュニケーションでは、メリットはたくさんあるが、現実面では、デメリットしかないのが知人とのコミュニケーションでは、直接会って話したほうが良いと思いました。後、勉強中にLINEに気がとられるのはあるあるなので、勉強中は通知OFFにしようと思います。

宮城 凜久

先生の話聞いて、ネットの利用中は人格が変わりやすい（攻撃的）という事やいろんな人と知り合えるといったメリットやデメリットを知ることができて、ネットを使わずに相手と触れ合うことでもとても良いメリットになることが分かった。ネットをうまく利用するためには、もっとネットのメリットデメリットを知ってもらいたいと思う。

宮城 美紅

ネットだからその利点や顔が見えないコミュニケーションの特徴など、具体的な例も交えながら説明してくださったので、とてもわかりやすかったです。

多和田 菜夏

今の小中学生は、高校生や大人と同じように普通に Line とか Twitter とかやっているんだって知ってびっくりしました。行動範囲だったり、価値観だったり、自分の視野が広がることはいいことだと思うけどその反面、自己中心的になったり攻撃的になったりマイナス面もあるので、子供だからって甘えるのではなく、ちゃんと自分の意思を持って、情報を取捨選択しながら、SNSやネットは利用していきたいと思った。また、それらを利用することはいろいろな価値観の人と触れ合う機会が増えるということだから、広い心でいろんなことを受けとめる寛大さが必要だなと思いました。

ワークショップを通して、 周りの高校生に伝えたいこと

SNSの利便性と危険性

私はこのワークショップを通して、色々な事を学びました。やっぱり、人と接するには、直接話すことがいいと感じました。なので、このことを伝えていきたいです。それと握手すると、幸せホルモンが増えるということも伝えていきたいと思いました。

ネットという単語の質問だとデメリットの方を多く上げる人が多いけれど、それでも利用する人がとても多いので、そんな人に、自分の知らなかったメリット、デメリットを改めて理解してもらうようにしてほしい。

どんなに注意しても、結局は個人の意識の問題なので、みんなが“気を付けたい”と思えるように具体的な例や良い点や悪い点をしっかり伝えて、少しでも頭に置いてくれるといいと思いました。

情報を鵜呑みにしないで、ちゃんと流さずに、自分の意思をしっかり持ってSNSやネットは利用してほしい。誰も傷つけないで、それを利用したいじめや悪口をとめるには法律を解くことが有効な事やSNSやネットに依存するのではなく、顔を見合わせたコミュニケーションと適度なバランスを保って利用してほしい。

高宮城先生の解説、 フォーラムを振り返って

ワークショップを通して、 周りの高校生に伝えたいこと

系数 正哉

あまり話ができなかったなと思った。全高校で講演会をした後、ディベートやディスカッションをしてほしい。

SNSはあくまで手段であって、コミュニケーションをとる上でのメインではない。

→会って話をする事より、SNSでの会話が主になっている。

トーマス芽依美

「オキシトシン」が心の薬なんじゃないかと思いました。友達が不安になっていたらハグしてあげるだけでも少し安心できるのではないかなって感じました。スキップ大切だなと感じました。

大切なことは電話か直接会って話すという事。

「オキシトシン」は魔法の薬！SNSの使い方をしっかりと考えてほしい。

渡口 拓海

フォーラムで聞けなかった詳しい内容が聞けたし、共感した部分もたくさんあった。

SNSでは、攻撃的になりやすくなる。

SNSを気軽に使うことはあまりしないほうが良い。Lineなどでいじめられていたら、犯人を捜すのではなく法律などで対処したほうが良い。相談があったりしたら、親友と直接話してほしい。

貝志堅 音海

フォーラムで聞けなかったことが聞けて、改めて違う話が聞けた。

自分が共感したこと、プロジェクトの皆が共感したことを周りの高校生に伝えたいです。

友利 滉弥

SNSのつながりが大きくなり、自分の身近な人達とのSNSなしのコミュニケーションが無くなってきているのを感じさせられました。

また、顔も知らない相手とのつながりが、今の小中学生の間で行われているのにも驚きました。

自分の繋がっている人がちゃんとした人なのか、顔も知らない人はどんな人なのかちゃんと知ることが大切なのではないかと思いました。

また、SNSの繋がりが、もっと身近な人と時間を接していくほうが、機械を通してやるよりもっと刺激やいろいろな気持ちが生まれて、大切なものが見えてくると思います。



高宮城先生の解説、 フォーラムを振り返って

桃原 桜子

高宮城先生の話聞いて、SNSの怖さが分かった。自分も経験があるから、もっとSNSと上手く付き合っていきたい。皆にも良いSNSの付き合い方をしてほしい。

與世山 里志

高宮城先生のお話で同感した所は、勉強は時間じゃなくてスマホを隣に置いていることで集中力が切れてしまうという所が共感しました。フォーラムは、いろいろな高校の人たちとたくさん話し合いをしてみたい経験ができたのでよかったです。

並里 真実

スマホがあるないでは、手が触れるか触れないかで違いが大きく変わることが分かった。スマホが人に及ぼす影響が大きいことが分かった。

ワークショップを通して、 周りの高校生に伝えたいこと

SNSが全てじゃない。
握手ができる人とSNSをしてほしい。

使う人によって良い悪いが分かれる。

SNSで話したりしないで直接話したほうが良い事。スマホを使用する時間帯を親と相談する。
悪口を冗談で言っても「法律」になる事を伝えたい。



たくさんの
現役高校生たちが、
参加しました！



平成 28 年 9 月 16 日 会場：浦添市でだこホール（大ホール）
自分で考えるプロジェクト 2016 特別フォーラムの様子

高宮城先生よりメッセージ!

中高生の SNS の利用目的は「コミュニケーション」という回答が上位をしめました。SNS を利用すると簡単に人と繋がります。「顔が見えない」という SNS の特性は、無意識に「自己中心的」になりやすく、自分に同調する人、趣味嗜好が同じ人とだけ繋がるようになります。SNS の友人数が増えると、心理的な負担の増加、必要以上に他人の評価が気になったり、相手の行動を探ったり、不安と寂しさが増してきます。

また、自分の意に反すると相手を攻撃する怖さもありません。顔を見て、手を触れて、お互いの意見をぶつけ合って、良い面も悪い面も認めてくれた「友人」の存在が人生ではとても大切なことです。大切な人（親友）と出会うためにも、SNS の利用方法を見直してみませんか。

あなたの正解数は？



プロジェクトメンバーで広報活動に参加しました！

ラジオ3局に生出演しました！

プロジェクトメンバーがラジオに
生出演し、フォーラムを告知したり、
ネットやスマホとの付き合い方
についてインタビューに答えました！



プロジェクトメンバーで広報活動に参加しました！

新聞社訪問



パネル展を開催



プロジェクトメンバーが一丸となって、様々な箇所で、プロジェクトをPRしてきました！高校生もちろん、県民の皆さんにこの活動を知ってもらい、ネットとの上手な付き合い方を広げていきたいと思えます！

自分で考えるプロジェクト

検索

沖縄県教育委員会