



加古川市立山手中学校  
**学校だより**

令和7年9月10日（不定期発行）

自主創造  
親和協調  
感恩奉仕

## ICTとの共存②

No	チェック項目	はい	いいえ
1	スマホが手元にないと強い不安を感じる	<input type="checkbox"/>	
2	スマホを使う時間が1日3時間以上ある(仕事・学習内訳)	<input type="checkbox"/>	
3	寝る前やおきてすぐにスマホをチェックする習慣がある		
4	トイレやお風呂にまでスマホを持ち込んでしまう		
5	SNSやゲームをしていると時間を忘れる		
6	食事中や誰かと話しているときもスマホを見てしまう		
7	スマホを見ていないと退屈・イライラ・落ち着かないと感じることがある		
8	家族や友人に「スマホばかり見ている」と言われたことがある		
9	スマホを見すぎで肩こり・目の疲れ・睡眠の質の低下など体調不良を感じることがある		
10	スマホをやめたいと思っても、なかなかやめられない		

右の表は、「スマホ依存」のチェック表です。結果の目安として……

- 0～2個：スマホと上手に付き合えている。
- 3～5個：スマホ依存の傾向あり。  
生活バランスに注意しましょう。
- 6個以上：スマホ依存のリスクが高め。  
使用時間や習慣を見直すことをおすすめします。

とのことですが、いかがでしょうか？

また、「依存」となると、心に影響も生じます。ネットにのめりこみすぎてしまうことで、**うつ症状**が出てしまうことや、**イライラしやすくなる**ことが研究で明らかにされています。このため気力がなくなり、いつもならできることができにくくなるだけでなく、**人に対して怒りっぽくなりやすくなる**など、その人らしさを変えてしまいます。中には昼夜逆転になって

学校や仕事に行きにくくなるなど日常生活に支障が出る人も。「子どもだから」ということではなく、みんなが「自分事」ととらえて使っていないといけませんね。

そしてご存じの通り、ICTを使うことに伴い、子どもたちが予期せぬトラブルに巻き込まれるケースも増えています。**楽しいはずのSNSが、いつの間にか子どもたちの心や人間関係を傷つけるツール**になってしまっていることがあります。いじめや誹謗中傷、個人情報流出、さらには詐欺や性的な犯罪につながるケースも後を絶ちません。

子どもたちをSNSのトラブルから守るためには、学校とご家庭が連携して取り組むことが不可欠です。まずは、与えた保護者の責任として、“渡しきり”にせず、使い方のルールを決めたり、内容をチェックしたり、トラブルについては確実に大人に相談するように働きかけたりしていただくようお願いいたします。学校では、日頃から情報モラル教育を何度も重ねていきたいと思っております。

上手に使える素晴らしいツールですので、いろいろな形で有意義に活用できれば問題ありません。**どんなリスクや危険が潜んでいるのかを、大人も子どももきちんと把握した上で使いこなしていきましょう！**

