

高校生が自身のネット利用状況などを把握することで ネット依存傾向の予防・改善をはかる実践の報告

稲垣俊介（東京都立江北高等学校／東北大学大学院）・和田裕一（東北大学）・堀田龍也（東北大学）

概要：学習者自身が依存状態を把握し学習をするための方法論の一つに、学習者のメタ認知を高める方法がある。この知見を踏まえ、高校生を対象に、ネットの利用状況や依存傾向に関するメタ認知を高めることでネットの依存傾向の予防や改善を意図した実践を行った。具体的には、生徒が自身のネットの利用状況や依存傾向に関する心理尺度に回答し、自らの結果を考察し、他者との比較を行った。授業後に実施した内省報告には、ネット利用のあり方を検討できたという意見がみられた。今回の授業実践は、ネット利用の状況や依存傾向について、生徒が自らのメタ認知を促す契機となったと考えられる。

キーワード：授業実践，高等学校教育，インターネット依存，メタ認知，データ分析，高校生

1 はじめに

（1）問題の所在

総務省（2014）の調査によれば、高校生のおよそ6割がネット依存傾向にあるとされている。内閣府（2016）による調査では、スマートフォン（以下「スマホ」）を使用してインターネット（以下「ネット」）を1日2時間以上利用する割合が高校生では63.3%であり、平均利用時間は1546分と報告されている。また、その利用内容として、「コミュニケーション（92.0%）」や「音楽視聴（80.0%）」、「動画視聴（79.1%）」が上位となっている（複数回答）。高校生におけるスマホの利用拡大を背景に、スマホでネットを利用し続けることで日常生活や社会生活に悪影響が及ぶ、いわゆるインターネット依存（以下、「ネット依存」）の問題が指摘されている。

このような状況を踏まえ、様々な行政機関や民間企業において、高校生のネット依存の予防や改善を目的とする教材を無料で提供するなどの取組みがなされている。たとえば2015年には東京都教育委員会が、SNSを利用する際のルール（「SNS東京ルール」）を策定し、生徒のSNS利用に対する指導を推進している。また、高等学校学習指導要領解説総則編（文部科学省2009）では「情報モラル」を「情報社会で適正な活動を行うための基になる考え方と態度」として位置づけ、各教科の指導の中で身につけさせることとしている。しかし、このように教材が提供されたり、制度化されたりしているが、これだけでは取組みとしてはまだ十分ではない。よって、高校生の

ネット依存の予防や改善を目的とした教育活動を継続して実践をすることが求められていると考え、そのための授業方法の開発と実践を行った。

（2）自己分析の学習

学習者自身が依存状態を把握し学習をするための方法論として、学習者のメタ認知を高めるという方法がある。メタ認知とは、学習者が、自分自身の学習活動をモニタリングすることを指す（菅谷2007）。情報教育との関連では、情報リテラシーの授業で授業終了時に電子メールによる内省報告をさせるというメタ認知活動を組み込んだ授業実践の事例報告（菅谷2007）や、メタ認知過程の意識化がネットでの情報検索に影響を与えるという報告（吉岡2002）がある。

2 目的

鶴田（2012）による依存傾向の経時的変容の調査によると、授業の最初に学習者自身の携帯電話やパソコンの利用状況の現状や問題点を把握させることで、学習者が自らの問題意識としてネット依存の問題を捉えるようになり、日常生活の利用を意識しながらその後の学習に臨むことができるようになったという。

上述の知見を踏まえ、メタ認知能力による学習促進の効果に注目し、効果的なネット依存傾向の予防や改善を目指した授業実践を行った。具体的には、ネット依存尺度などを用いて、生徒に自身の状態を

把握することを促し、それをもとに自己を内省することを意図した学習を行った。さらに生徒は自身の所属するクラス全体のネット利用や依存傾向を分析し、その結果から他者と自身の違いを検討した。本実践を概観し、そこでの成果を考察することを本稿の目的とした。

3 実践内容

(1) 対象生徒

本実践は2016年5月から6月に公立高等学校第3学年の「情報」の授業にて実施した。全授業の出席者は294名（男子164名、女子130名）である。

(2) 単元の内容

ネット依存について考える単元として、全10時間単元となる授業実践をした（表1）。

4 実践と結果

(1) 生徒自身によるネット依存傾向調査

1時間目の授業で、生徒は3種類の尺度に回答し、その結果から自身のネット利用や依存の傾向を調べ、自身の傾向として記録した。

3種類の尺度の1つ目は総務省(2013)のネット依存尺度である。この尺度は学術的な研究例の多いYoung(1998)が提唱した20項目のネット依存尺度を参考に調整した尺度であり、合計点数に基づき依存傾向が高、中、低の3区分で判定される。本実践でも生徒は自身の依存傾向を上と同じ基準で判定した。その結果が図1である。総務省の高校3年生の調査結果と比較すると、対象の生徒は、ネット依存傾向の「高」「中」の生徒の割合が多かった。

2つ目は鶴田ほか(2014)の「高校生向けインターネット依存傾向測定尺度」を使用した。本尺度は以下の5つの下位尺度からなる。「精神的依存状態」は「いつもインターネットのことが頭から離れない」や「インターネットをしていないと、落ち込んだり不安になる」など12項目、「メール不安」は「相手からのメールが来ないと不安になる」や「メールを送信すると返信が気になって何度も携帯をチェック

表1 ネット依存について考える授業実践カリキュラム

時間	授業実践の内容
1	生徒自身によるネット依存傾向調査
2~3	ネット依存について知る(動画視聴)
4~5	表計算ソフトウェアの操作方法とデータ分析
6~7	ネット依存傾向の分析とそのプレゼン準備
8~9	ネット依存傾向とその対策のプレゼン発表
10	本単元のまとめ

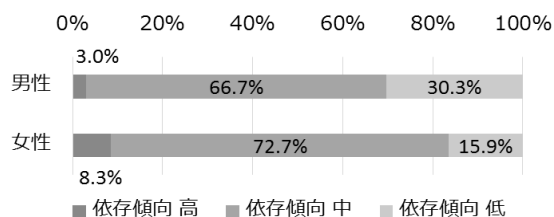


図1 ネット依存尺度 (Young) による男女別の依存傾向

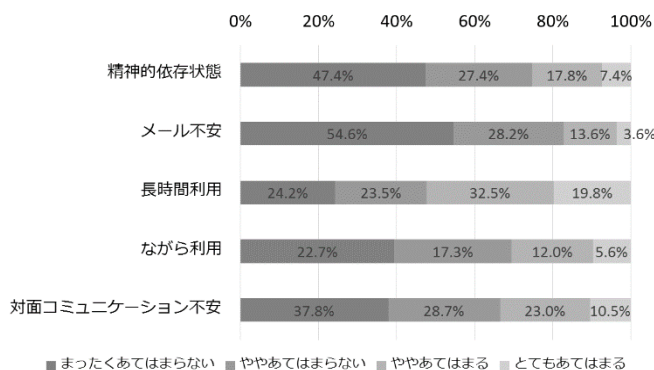


図2 ネット依存傾向尺度 (鶴田ほか) の下位尺度ごとの傾向

する」など7項目、「長時間利用」は「ネットの利用が深夜12時をまわっても1時間以上続くことがある」や「インターネットに夢中になって睡眠時間が短くなることもある」など9項目、「ながら利用」は「食事をしながら携帯電話やパソコンをさわることがある」や「人と話しているときでも、話しながらメールやインターネットをすることがある」など7項目、「対面コミュニケーション不安」は「対面でのコミュニケーションはネット上のコミュニケーションよりも苦手だと思う」や「ネットでのコミュニケーションが増え、他者と対面で話すことを避けるようになっていく」など4項目である。それぞれ下位尺度ごとに各選択肢の回答割合を図2に示した。

3つ目はネット利用状況を量的に調査するために用意した尺度である。質問項目は、ネット利用をする機器、ネット利用時間(図3)、SNS利用時間(図4)、ゲーム利用時間(図5)、利用中のSNS、LINEトーク(自身の発言)の数、LINEお友だち(公式アカウントなどを除く)の数、所属するLINEグループ数、ネット利用にて困ったこと、体験したこと(図6)である。回答では、ネットを利用するための機器は、97.3%の生徒が「スマホ」とし、1日のネット利用時間が2時間を超える者は64.7%であった。本実践での調査結果は、内閣府(2016)の調査結果(スマホによるネット利用93.6%、ネット利用が2時間を超える者63.3%)にほぼ近い結果となり、本実践の高校生は平均的な利用状況であると考えられる。また「SNS利用時間」や「ゲーム利用時間」が2時間を

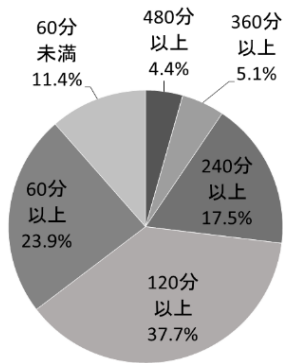


図3 ネットの利用時間

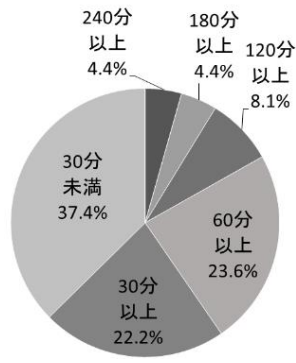


図4 SNSの利用時間

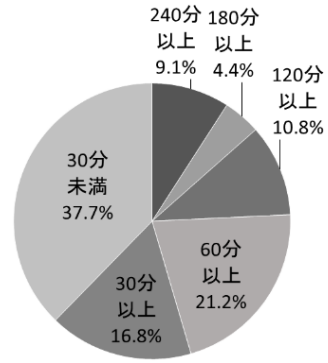


図5 ゲームの利用時間

超える者がそれぞれ16.9%、24.3%であり、これらの生徒は他者の利用時間と比較することで自身の利用時間の長さに気づく契機となることを期待される。

「ネット利用にて困ったこと、体験したこと」の回答として、34.0%の生徒が「暇さえあればスマホでネット利用している」、8.4%の生徒が「自分はネット依存だと思う」としていた。少なくともそれらの選択をした生徒は、自身の利用状況として、回答のような状況であると自己認識ができていると予測できる。

(2) ネット依存について知る(動画視聴)

2~3時間目の授業ではスマホを手放せなくなった高校生の生活を描いた文部科学省(2014)の動画教材を視聴した。動画に登場する高校生がスマホを手放せなくなった理由について生徒は自らの考えを記述し、班単位で話し合い、発表した。生徒の記述や発表活動での発言には「常に手に届くところに便利なものがあるから」「SNSなどの会話に返信をしなければならないという気持ち」「リアルな友達との関わりより優先しているから」などといった記述や発言がみられた。生徒の発表後に、教材にて定義されている「つながり依存」「コンテンツ依存」について、教師から教材に従い解説した。つながり依存とは「ネットを通じて、アプリやSNSなど、他者とのコミュニケーションに熱中してしまい、途切れることなく会話などをつなげている状態であり、スマホを手放せなくなる、またはつながっていないと不安になる

状態」であると説明した。また、コンテンツ依存とは「ネット上のサイトなどのコンテンツを見続けてしまい、なかなかやめられない状態」であると伝えた。これらの解説の後に、自身がつながり依存やコンテンツ依存の傾向にあると思うか、とたずねたところ、「あると思う」、「ややあると思う」と答えた生徒が、つながり依存では51.3%、コンテンツ依存では78.5%になった。さらに生徒に自由記述で意見を書かせることで「ネット依存など考えたこともなかったが、自分の行動を振り返ると、今後ネット依存となる可能性があるのだから、今後はネットとの付き合い方を考えたい」などがあり、これからのネットとの付き合い方を検討したいとする生徒が多くみられた。

(3) 表計算ソフトウェアの操作方法とデータ分析

4~5時間目に表計算ソフトの基本的な操作方法とデータ分析の実習を行った。その授業内容の説明は本論では省略する。

(4) ネット依存傾向の分析とそのプレゼン準備

6~7時間目にクラス単位でのデータ分析をし、プレゼンの準備をした。授業の最後に生徒に自由記述で意見や感想を求めたところ「自身のクラスの状況を分析し、クラス全体の傾向と自身の状況を知ることができた」といった回答が多くみられた。また、「他の人よりLINEの利用時間が長いと知り、少し時間を減らすようにしたい」「思ったより使っていて、勉強時間を削っていることを知って焦った」「いつも

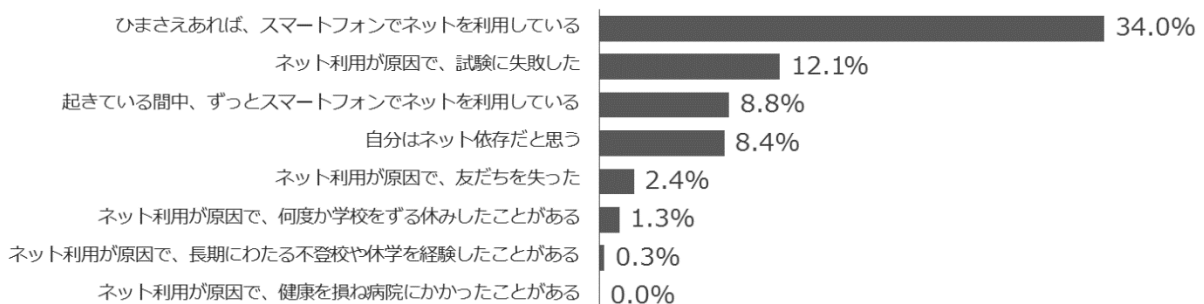


図6 ネット利用で困ったと思ったことや体験したこと(複数回答)

親に使いすぎだといわれているけれど、本当だと思った」など、ネットに対する自分の傾向を分析で知ること、現実的に受け止めることができた、という記述も多くあった。他には「ネット利用時間や依存傾向を数値で表し、自分を客観的にみられた」「自分を知るための分析は面白い」などといった、数値を分析しグラフ化するなどの実習や分析ができたことへの喜びを記述する生徒もおり、データ分析への興味関心も醸成できたと考える。

(5) ネット依存傾向とその対策のプレゼン発表

8〜9時間目は分析結果を発表する時間とした。データ分析の結果のグラフや表、さらに自身の考察を加えたプレゼンデータの最終確認をした。その後、プレ発表を班内で行い、データの示し方などを互いに意見し合い、発表内容の質を高めた。生徒は仲間との話し合いを通じて「他者と共感をしたり、逆に考え方の違いを感じたりした」と感想に記述していた。また、「LINEの『既読』をお互いに気にしていたことを知れてよかった」「多くの人がYouTubeをついつい観続けてしまっていたことを知って、計画的に観ようと皆で決めた」などの共感から生まれる意見もあれば、「自分だけが返信をすぐにしなければならなかった」と知り、残念な気持ちになった」「Twitterで何気なくつぶやいたことが、いろいろと憶測を呼んでいると知り、嫌な気持ちになった」などの、相手と自身の考え方が違うということを知ることができた、という意見も出されていた。

5 実践の考察

生徒は、この単元のカリキュラムの最後に、この単元全体の感想や意見を自由記述で回答した。生徒の記述や発表に含まれるキーワードに基づいて分類すると「自身のこと」「データ分析と結果」「他者との同意と相違」の3つに大別することができた。1つ目の「自身のこと」は、「何気なく使っているスマホを意識するようになった」「毎日やるが多くて忙しいと思っていたら、実はスマホをみている時間が長いことに気付いた」「自分では全くネット依存などではないと思っていたが、実はその可能性がある、と知ることができてよかった」などといった、自身のスマホの利用のあり方や、依存傾向への気づきである。2つ目の「データ分析と結果」は、「データ分析をすることで全体の傾向を知ることができた」「データで他の人と比較できてよかった」「データから自分のことを知ることができた」など、データ分析の結果比較についてである。3つ目の「他者との同意と相

違」は、「他の人も同じようなネット上の悩みがあることが知れてよかった」「LINEの『既読』と『未読』の取り扱いと対策を一緒に考えることができた」など、仲間との話し合いによる、他者との同意と相違についてである。これら3つの内容は独立した観点というよりも相互に関連したものであり、まず、自身のモニタリングによるメタ認知的活動、次に同じ学年の他者との比較、さらに、自身の状況や他者の状況を知ること、認知が促進され考えが深まったと推察される。

生徒が自分の状況をデータ分析で認識し、その結果を生徒間で話し合わせ、発表するといった一連の実践は、生徒にとって、ネット利用や依存傾向に関しての自らのメタ認知能力を高める契機となったと考えられる。ただし、本実践の結果が、実際に生徒のネット依存の予防や改善に繋がるかは、さらに調査が必要であり、今後の課題である。

参考文献

- 文部科学省（2009）高等学校学習指導要領解説総則編
- 文部科学省（2014）情報化社会の新たな問題を考えるための教材
- 内閣府（2016）平成27年度 青少年のインターネット利用環境実態調査
- 総務省（2014）高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査
- 菅谷克行（2007）情報リテラシー教育における内省報告の効果. コンピュータ&エデュケーション 22,106-112
- 東京都教育委員会（2015）「SNS東京ルール」の策定について
- 鶴田利郎, 山本裕子, 野嶋栄一郎（2014）高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の開発. 日本教育工学会論文誌,37（4）,491-504
- 鶴田利郎（2012）R-PDCAサイクルの活動を用いたネット依存に関する授業実践. 日本教育工学会論文誌,35（4）,411-422
- Young,KS.（1998）Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction --and a Winning Strategy for Recovery
- 吉岡敦子（2002）インターネット情報検索行動に及ぼすメタ認知過程の意識化の効果. 日本教育工学雑誌,26（1）,1-10