

動画教材「ストップ! スマホ・ゲーム依存 (スマホ依存編)」ワークシート

()年()組()番 名前()

ワークショップ① 自分自身のスマホの使用状況についてチェックをしてみましょう。

	質 問	はい	いいえ
①	スマホ使用のため、予定していた学習ができないことがある。		
②	スマホの使用時間を短くすると、イライラしたり、怒りっぽくなる。		
③	あらかじめ決めていた時間よりもスマホを長時間使ってしまうことがある。		
④	スマホを使っていると、手首や首のうしろに痛みを感じることもある。		
⑤	SNS で他の人とのやりとりを見逃さないために、スマホをたえずチェックしている。		

ワークショップ② 4名程度のグループに分かれて、話し合みましょう。

Aさんの事例

- ・ 中学2年生 女子
- ・ 中学校入学時からスマホを使い始める。
- ・ 動画やSNSなど様々なアプリがあり飽きることなく長時間使用するようになる。
- ・ 友達間のSNSのやりとりが楽しくなり、新しいメッセージがきていないか、常に気になり、スマホを手放せない。
- ・ 家族からスマホの使い方や成績不振を注意されると、イライラして暴言を吐いたり、自室にこもるようになる。
- ・ ベッドの中にまでスマホを持ち込んで睡眠不足となり朝起きるのがつらい。授業中も眠くて授業に集中できない。

Aさんのようにならないために、皆さんならどのような予防策をとりますか。