

〈文部科学省委託：学校保健総合支援事業〉

令和元年度 現代的健康課題への対応事業 報告書



秋田県教育委員会

【表紙写真提供】

- ・ 横手市立増田小学校 (左上)
- ・ 横手市立増田小学校 (右上)
- ・ 横手市立増田中学校 (左下)
- ・ 健康課題解決研修会 (右下)

はじめに

元号が「平成」から「令和」になり、新しい時代が始まりました。社会環境や生活環境は、都市化、少子高齢化、情報化、国際化などにより急激に変化し、子供たちの心身の健康に大きな影響を与えております。

子供たちを取り巻く環境に目を向けますと、生活習慣の乱れ、いじめ、不登校、児童虐待などのメンタルヘルスに関する課題、アレルギー疾患、性に関する問題や喫煙・飲酒・薬物乱用、感染症などの課題が深刻化しています。こうした現代的な健康課題の解決を図るためには、学校、家庭、地域社会が連携・協同し、社会全体で子供たちの健康づくりに取り組む必要があります。

こうした課題に対応するため、県教育委員会では、現代的な健康課題の解決と健康教育の充実を目的に、文部科学省委託事業を活用して、平成24年度から「学校保健課題解決事業」、平成27年度から「学校保健総合支援事業」、平成29年度から「健康課題解決支援事業」、今年度から「現代的健康課題への対応事業」として、県連絡協議会での協議及び指定地域での取組を進めてまいりました。

今年度は横手市を指定地域として、「豊かな心 豊かな時間 豊かなつながり～望ましい生活習慣の確立を目指したアウトメディアの取組～」をテーマに、増田地区の小・中学校が、家庭や地域関係者の方々との連携により、「望ましい生活習慣の確立」に向けて取り組んでまいりました。

本報告書は、本県児童生徒の健康に関する現状と課題、本事業を通じた取組についてまとめたものです。今後、学校における健康教育の取組の参考としていただければ幸いです。

そして、秋田の子供たちが、将来、自立した社会人となり、県内外はもとより国際社会において、ふるさとと関わりをもちながら、自らの志や目標に向かい、生涯にわたって健康で明るくたくましく生きていくことができるよう、学校・家庭・地域の皆様とともに一体となった取組をより一層進めてまいります。

令和2年2月

秋田県教育庁保健体育課
課長 高 橋 周 也

目 次

令和元年度現代的健康課題への対応事業実施要項	1
------------------------	---

県の取組

・秋田県連絡協議会設置要綱	2
・秋田県連絡協議会会員名簿	3
・令和元年度秋田県学校保健の課題と取組	4
1 望ましい生活習慣の確立について	7
2 歯と口の健康づくりの推進について	9
3 心の健康づくりへの対応について	10
4 性に関する指導の充実について	11
5 喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育の推進について	12
6 食物アレルギーへの対応について	13

指定地域における取組

・横手市の取組の概要	14
・横手市立増田小学校の取組	16
・横手市立増田中学校の取組	22
・資料1～6	28
・健康課題解決研修会	39
・横手市増田地区学校健康支援チーム委員名簿	42

これまでの指定地域における取組	43
-----------------	----

令和元年度現代的健康課題への対応事業（文部科学省委託：学校保健総合支援事業）実施要項

1 趣 旨

近年、都市化、少子高齢化、情報化、国際化などによる社会環境や生活環境の急激な変化は、子どもの心身の健康に大きな影響を与えており、学校生活においても生活習慣の乱れ、いじめ、不登校、児童虐待などのメンタルヘルスに関する課題、アレルギー疾患、性の問題行動や薬物乱用、感染症などの課題が顕在化している。

こうした現代的健康課題の解決を図るためには、学校、家庭、地域社会が連携して、社会全体で子どもの健康づくりに取り組んでいくことが必要である。

本事業は、学校保健に関する課題解決のため、地域の実情を踏まえた医療関係機関等との連携など、課題解決に向けた計画の策定や、それに基づく具体的な取組に対して支援を行うなど、子どもの現代的な健康課題に対応するための体制づくりを推進する。

2 主 催

文部科学省 秋田県教育委員会 横手市教育委員会

3 事業内容

（1）秋田県連絡協議会の設置及び健康課題解決に向けた取組

- ① 県教育委員会は、医療関係者、学校関係者、保護者、行政関係者等から構成される連絡協議会（以下、「県連絡協議会」という）を設置する。
- ② 県連絡協議会は、地域の実情を踏まえ、学校保健の課題解決を図るための「課題解決計画」の作成に対し、指導、助言する。
- ③ 県連絡協議会は、県教育委員会及び指定地域が主体となって行った本事業の報告を受け、事業の成果を検証する。
- ④ 県連絡協議会は、年2回程度開催する。
- ⑤ 県連絡協議会会員の任期は、令和2年2月28日までとする。

（2）指定地域健康支援チームの設置及び健康課題解決に向けた取組

- ① 指定地域を横手市増田地区とする。
- ② 県教育委員会は、横手市教育委員会に医療関係者、学校関係者、保護者、行政関係者等から構成される健康支援チームを設置する。
- ③ 横手市増田地区健康支援チームは、課題解決に向けた取組を実施するとともに、事業の成果について県連絡協議会へ報告する。
- ④ 横手市増田地区健康支援チーム会議は、年2回程度開催する。
- ⑤ 横手市増田地区健康支援チーム委員の任期は、令和2年2月28日までとする。

（3）研修会の開催（指定地域1回）

- ① 指定地域（横手市増田地区）において、健康課題解決に向けた研修会を年1回開催する。（対象：教職員、保護者等）
- ② 県教育委員会は、秋田県全域から研修会への参加者を募り、指定地域（横手市増田地区）の取組及び成果を普及する。（対象：教職員、保護者等）

（4）報告書の作成

- 指定地域（横手市増田地区）における健康課題解決に向けた取組の成果の普及を図る。
 - ・県内の市町村教育委員会及び学校等に報告書を配付する。
 - ・美の国あきたホームページに掲載する。

4 実施時期

令和元6月5日から令和2年2月28日まで

県の取組

令和元年度現代的健康課題への対応事業（文部科学省委託： 学校保健総合支援事業）秋田県連絡協議会設置要綱

1 趣 旨

近年、都市化、少子高齢化、情報化、国際化などによる社会環境や生活環境の急激な変化は、子どもの心身の健康に大きな影響を与えており、学校生活においても生活習慣の乱れ、いじめ、不登校、児童虐待などのメンタルヘルスに関する課題、アレルギー疾患、性の問題行動や薬物乱用、感染症などの課題が顕在化している。

こうした現代的健康課題の解決を図るためには、学校、家庭、地域社会が連携して、社会全体で子どもの健康づくりに取り組んでいくことが必要である。

本事業において、学校保健に関する課題解決のため、地域の実情を踏まえた医療機関等との連携など、課題解決に向けた計画の策定や、それに基づく具体的な取組に対して支援を行うなど、子どもの現代的な健康課題に対応するための体制づくりを進めるよう、秋田県連絡協議会（以下「県連絡協議会」とする）を設置するものとする。

2 組 織

- (1) 県連絡協議会は、会長及び会員をもって組織する。
- (2) 会長は、大学関係者等の学識経験者をもって充てる。
- (3) 会員は、医療関係者、学校関係者、保護者、行政関係者等をもって充てる。
- (4) 会長に事故等があるときは、会長のあらかじめ指名する会員がその職務を代行する。

3 会 議

県連絡協議会の会議は、秋田県教育委員会が招集し、議長は合議により定める。

4 事務局

事務局は県教育庁保健体育課健康教育・食育班とし、事務局長は健康教育・食育班長をもって充てる。

5 雑 則

この要綱に定めるもののほか、県連絡協議会の運営その他必要な事項は会長が定める。

附 則

この要綱は、令和元年6月5日から施行する。

令和元年度現代的健康課題への対応事業

秋田県連絡協議会会員名簿

No.	所 属 等	氏 名	備 考
1	秋田大学大学院	廣 嶋 徹	秋田大学大学院特別教授
2	一般社団法人秋田県医師会	小 泉 ひろみ	秋田こどもの心と発達クリニック院長
3	一般社団法人秋田県歯科医師会	松 野 才	松野歯科医院院長
4	一般社団法人秋田県薬剤師会	小 宅 英 樹	市立横手病院薬剤科
5	秋田県P T A連合会	宮 本 敦	横手市P T A連合会会長
6	秋田県小学校長会	星 野 和 貴	秋田市立広面小学校校長
7	秋田県中学校長会	武 藤 基	秋田市立勝平中学校校長
8	秋田県高等学校長協会	永 井 元	秋田県立羽後高等学校校長
9	秋田県教育研究会保健主事部会	菊 田 靖	秋田市立飯島南小学校校長
10	秋田県養護教諭研究会	佐 藤 素 子	秋田市立豊岩小学校養護教諭
11	県健康福祉部健康づくり推進課	田 所 大 典	県健康福祉部健康づくり推進課歯科医師
12	横手市教育委員会	佐 藤 詩 輝	横手市教育委員会教育指導部教育指導課指導主事
13	県教育庁保健体育課	高 橋 周 也	県教育庁保健体育課課長
14	県教育庁生涯学習課	櫻 庭 直	県教育庁生涯学習課社会教育主事
15	県教育庁南教育事務所	村 田 留美子	県教育庁南教育事務所指導主事
事務局 県教育庁保健体育課 副主幹(兼)班長 池 田 寿 志 指 導 主 事 熊 谷 有紀子 指 導 主 事 佐 藤 大 優			

令和元年度 秋田県学校保健の課題と取組

望ましい生活習慣の確立

現状及び課題

- 就寝時刻・起床時刻は、全ての校種において、男女共に全国平均よりも早く、早寝・早起きの傾向にある。
(H30ライフスタイル調査)
- 学年が進むにつれて、「すっきり目が覚めた」と回答する割合は低くなる傾向が見られる。
(H30ライフスタイル調査)
- 1週間の運動時間は、全国平均に比べると、全ての校種において本県児童生徒の運動時間が長い。学年が進むにつれて運動する児童生徒と運動しない児童生徒の二極化傾向が見られる。
(H30ライフスタイル調査、H30全国体力・運動能力運動習慣等調査)
- 秋田県の児童生徒の体力及び体格は全国でもトップクラスである。
(H30新体力テスト、H30学校保健統計調査)
- 肥満傾向児の出現率は、全ての年齢において全国平均を上回っており、依然として課題ではあるが、減少している年齢もあることから、改善傾向が見られる。
(H30学校保健統計調査、H29学校保健調査)

具体的取組

- 各学校における学校医、養護教諭等による健康相談や保健指導の推進
- 学校保健委員会を活用した学校・家庭・地域社会が連携した取組の推進
- 学校体育に関する事業
 - ・生きる力を育む体力づくり事業（子どもの体力向上支援事業、武道等指導推進事業、ウインタースポーツ奨励事業 等）
 - ・新体力テスト及びライフスタイル調査結果の分析と活用
 - ・「てくてくとく歩く歩いて学校へ行こう運動」による徒歩通学の奨励
- 指定地域での取組（R元横手市増田地区、H30三種町、H29男鹿市、H28仙北市西木地区、H26井川町、H24小坂町）

関係機関等

- 県医師会、県歯科医師会、県薬剤師会、県PTA連合会、県健康福祉部健康づくり推進課 等

歯と口の健康づくりの推進

現状及び課題

- むし歯の被患率は、全ての学校種別で全国平均を上回っている。年齢別にみると8歳が58.6%と最も高く、12歳が31.4%と最も低くなっている。
(H30学校保健統計調査)
- 10年前（平成20年度）と比較すると、むし歯の被患率は、全ての校種において低下している。
(H30学校保健統計調査)
- 12歳永久歯の一人当たり平均むし歯（う歯）等数は、県平均0.7本で、前年度数値（0.8本）より0.1ポイント減少し、全国平均0.74本とも同程度を維持している。これまでの各学校の取組の成果であり、改善傾向にあると捉えている。
(H30学校保健統計調査)

具体的取組

- 県立中学校におけるフッ化物洗口の実施
- 各学校における学校歯科医、養護教諭等による保健指導
- 学校保健委員会を活用した学校・家庭・地域社会が連携した取組の推進
- 秋田県よい歯の学校表彰及び幼稚園・保育所（園）表彰（県歯科医師会、保健体育課）
- 秋田県「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」及び「歯・口の健康啓発標語コンクール」（県歯科医師会、保健体育課）
- 口腔保健支援センター推進事業（健康づくり推進課）
 - ・歯科衛生士による各ライフステージに応じた訪問歯科保健指導等の実施
- 指定地域での取組（H27上小阿仁村、H25湯沢市雄勝地区）

関係機関等

- 県歯科医師会、県薬剤師会、県健康福祉部健康づくり推進課 等

心の健康づくりへの対応

現状及び課題

- 不登校、保健室登校、いじめ、精神疾患、発達障害等心身の健康問題の多様化、深刻化により、個に応じた対応、校内外の連携が必要である。
(H29学校保健調査、H29文部科学省「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」)

具体的取組

- 各学校における相談体制づくり（個別相談）
- 心の健康づくり推進事業（保健体育課）
 - ・精神科相談医6名による教職員からの電話・FAX等直接相談への対応
 - ・地区別心の健康づくり相談会の開催（年3回）
 - ・巡回事例検討会の開催（年9校可能）
- 不登校・いじめ問題等対策事業（義務教育課）
 - ・スクールカウンセラー配置事業（中学校80校、高校52校）
 - ・広域カウンセラー配置事業 4か所（北・中央・南各教育事務所、義務教育課）
 - ・スクールソーシャルワーカー配置事業 5か所（北・中央・南各教育事務所、教育センター、明德館高校）
 - ・電話相談事業 9か所（各教育事務所・出張所、教育センター）
- 県立高等学校における「通級による指導」
 - ・県立秋田明德館高等学校に設置（H30年4月1日）

関係機関等

- 県医師会、県臨床心理士会、保健所、児童相談所 等

性に関する指導の充実

現状及び課題

- 誤った性情報が氾濫する中、必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動選択を行うことができる力を児童生徒一人一人に育むことが必要である。
- 性的接触に対する考えの変化では、「性的接触をしてはいけない」と回答する割合が、中学生（60.3%→72.6%）、高校生（46.7%→51.8%）ともに事後の方が高かった。また、「もっと知りたい内容」では、「性感染症について」の割合が最も多かった。
(H30性教育講座の事前・事後のアンケート調査)
- 10代の人工妊娠中絶率は、年々低下傾向が見られ、これまでの各学校の取組の成果であり、改善傾向にあると捉えている。
(H29衛生行政報告例、H29県衛生統計年鑑)

具体的取組

- 性に関する指導事業（保健体育課）
 - ・性教育講座の実施（中・高・特支68校）
 - ・産婦人科相談医による教職員への直接相談への対応
 - ・「性に関する指導」指導者研修会による教職員研修（年1回）
 - ・ステップアップ「性に関する指導」（小・中・高）
～教科指導、保健指導、生徒指導（個別相談を含む）
 - ・性に関する指導推進のための委員会（年1回）
- 学校保健委員会を活用した学校・家庭・地域社会が連携した取組の推進
- 秋田県女性健康支援センター事業（保健・疾病対策課）
 - ・医師、助産師、看護師、臨床心理士による電話・メール相談対応

関係機関等

- 県医師会、県性教育研究会、県健康福祉部保健・疾病対策課、警察 等

喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育の推進

現状及び課題

- 薬物乱用防止教室の開催状況は、小学校44.5%（全国79.8%）、中学校86.0%（全国95.0%）、高校100%であり、公立学校の全国平均と比較すると、小学校、中学校で下回っている。（H29年度における「薬物乱用防止教室」開催状況調査）

具体的取組

- 学校における学習指導要領に基づく関連教科による学習指導
- 学校における学校医、学校薬剤師、教職員等による個別指導（生徒指導、教育相談、保健指導）
- 各学校における薬物乱用防止教室の実施
- 学校保健委員会を活用した学校・家庭・地域が連携した取組の推進
- 薬物乱用防止教育研修会の開催（対象：教職員、警察職員、学校薬剤師等）（年1回）
- 各種啓発資料の配付
- アンチ・ドーピング活動（県薬剤師会）

関係機関等

- 県薬物乱用対策推進本部、県医師会、県薬剤師会、県健康福祉部健康づくり推進課、県健康福祉部医務薬事課、警察 等

食物アレルギーへの対応

現状及び課題

- 食物アレルギーを有している児童生徒が増加している。
- 食物アレルギーを抱えた児童生徒への個に応じた対応が複雑化・多様化している。（H30県学校給食における食物アレルギー対応食等に係る調査）
- アドレナリン自己注射薬（エピペン®）を処方されている児童生徒等が増加傾向にあることから、該当校においては、校内体制づくり、緊急時のエピペン使用に係る訓練等が不可欠である。（H29学校保健調査）

具体的取組

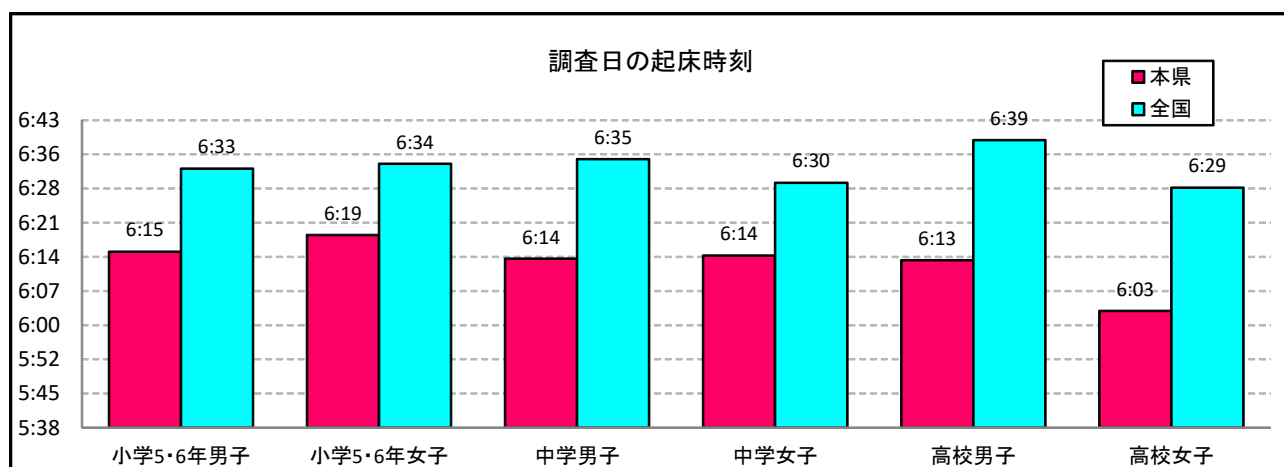
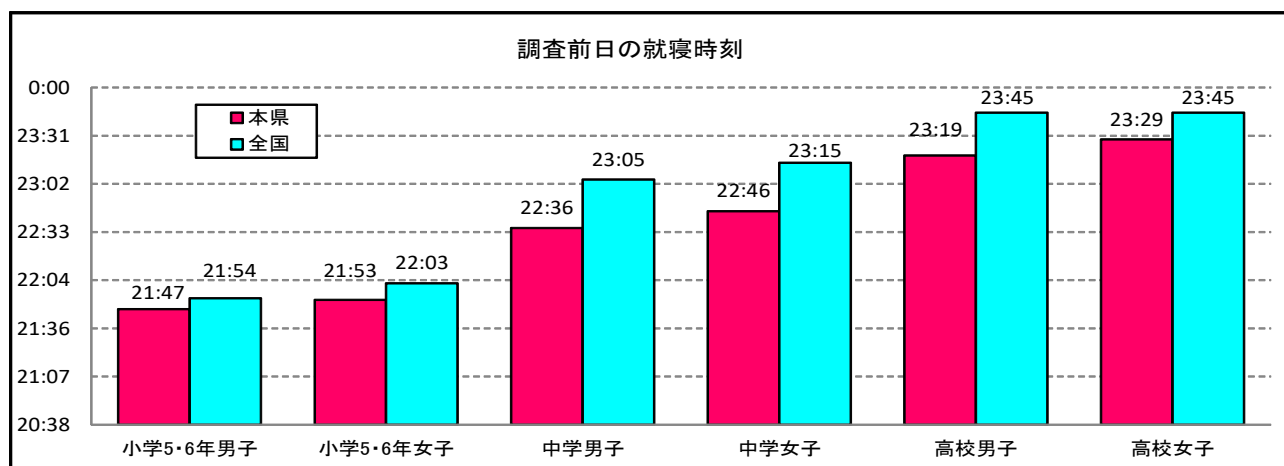
- 食物アレルギー対応研修会（保健体育課）
県内3か所で開催
- 「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドラインH20年3月文部科学省監修、日本学校保健会」、「アレルギー疾患対応資料(ガイドライン要約版・DVD・エピペントレーナー・学校給食における食物アレルギー対応指針) H27年3月文部科学省」に基づく対応
- 県医師会、県教育委員会より「学校におけるアドレナリン自己注射薬（エピペン®）使用の指針（2019年改訂版）」、「幼稚園・保育所・認定こども園等におけるアドレナリン自己注射薬（エピペン®）使用の指針（2019年改訂版）」に基づくエピペンを処方されている児童生徒等への緊急対応の校内体制づくり（「食物アレルギー緊急時対応マニュアル」）、保護者との連携
- 職員研修の開催
- 校内における緊急対応に備えた訓練、マニュアルの作成
- 学校給食における食物アレルギーのための事故防止の取組
（学校給食における危機管理・食育研修会、栄養教諭、学校栄養職員研修会等、各種研修会）

関係機関等

- 県医師会、県薬剤師会、消防 等

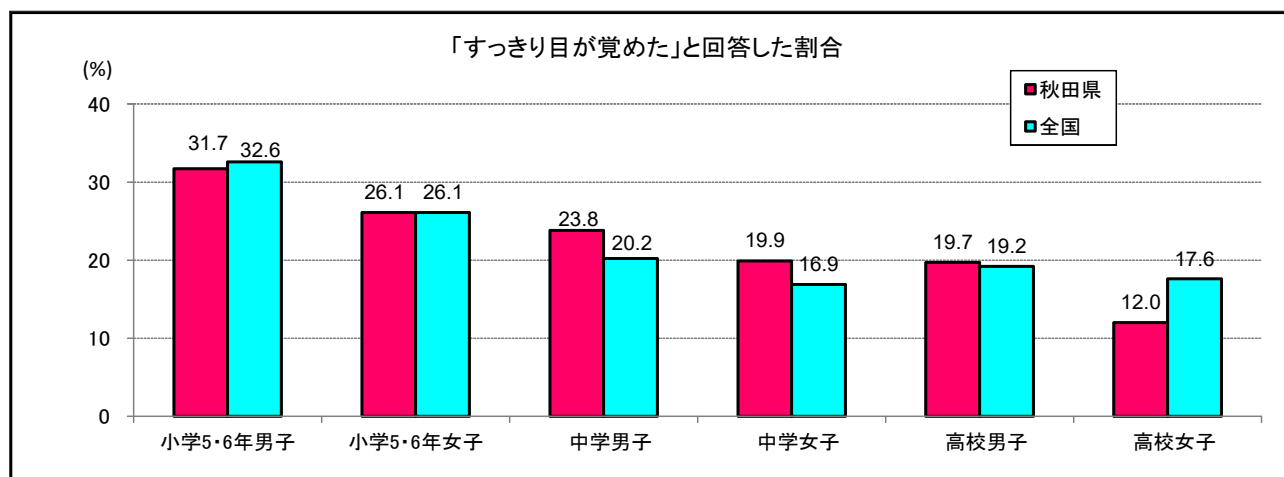
1 望ましい生活習慣の確立について

令和元年度児童生徒のライフスタイル調査の結果によると、本県児童生徒については、全国と比べると就寝・起床時刻が早く、早寝早起きの習慣が身に付いていると言えます。



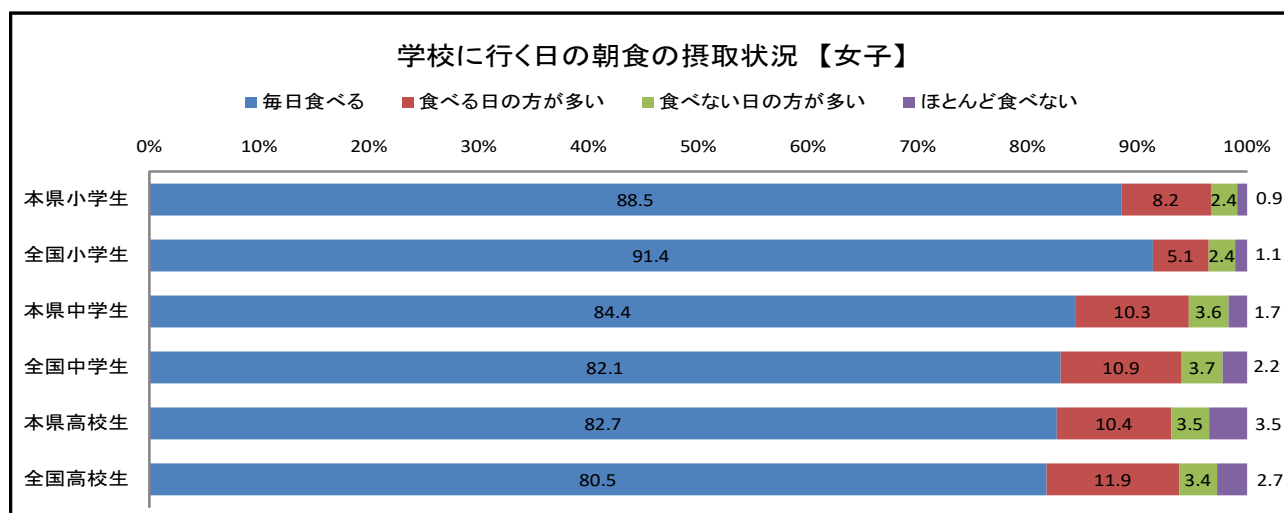
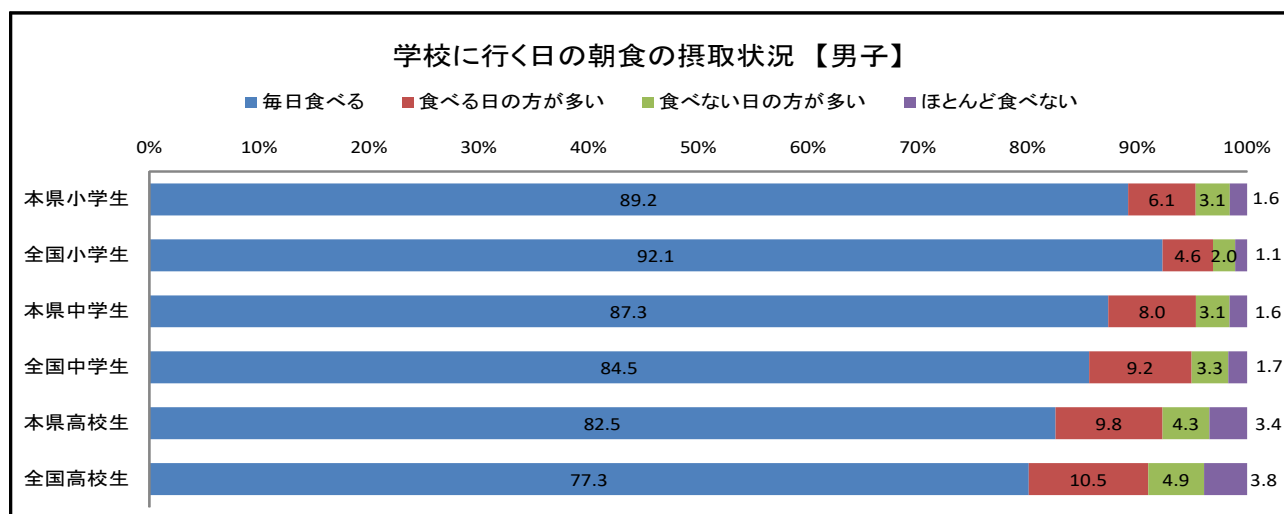
令和元年度児童生徒のライフスタイル調査より

しかし、寝起きの状況は、「すっきり目が覚めた」と回答した割合が全国と比べて低い学年があり、特に高校女子の割合が低くなっています。



令和元年度児童生徒のライフスタイル調査より

また、朝食を「毎日食べる」と回答した割合が、全国との比較において、中学生・高校生は概ね良好ですが、小学生は男女ともに低くなっています。



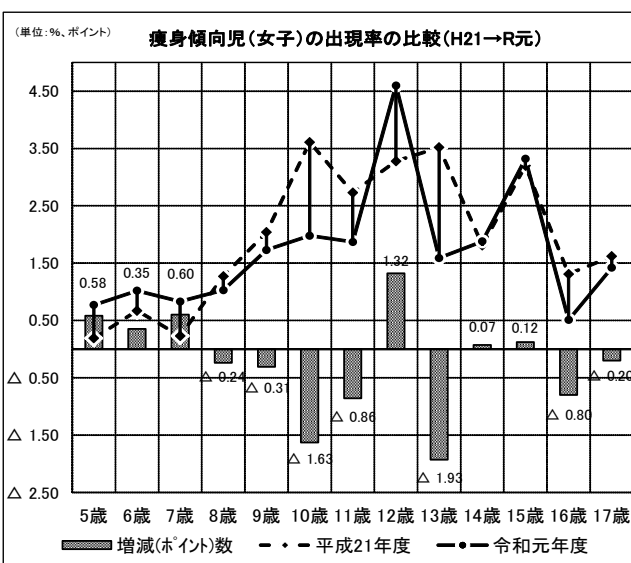
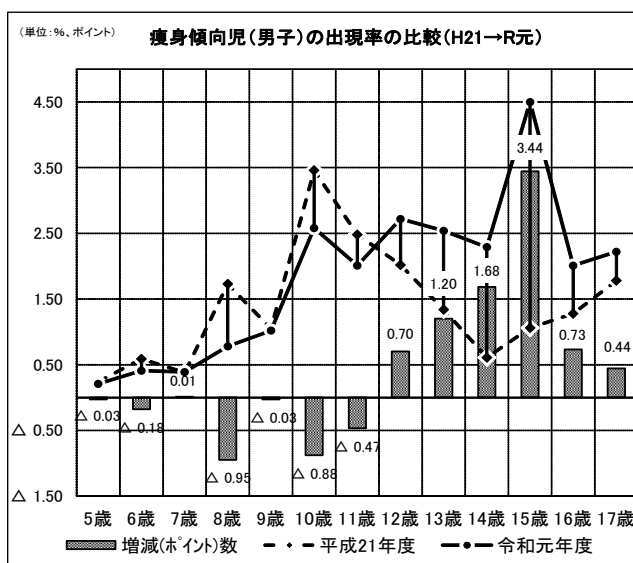
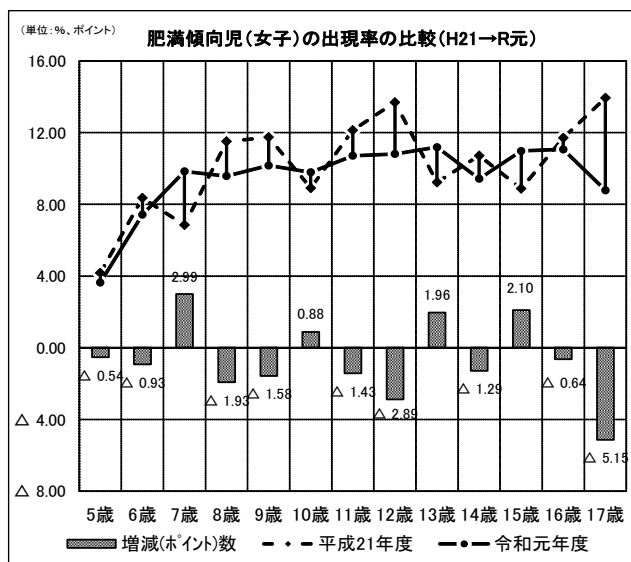
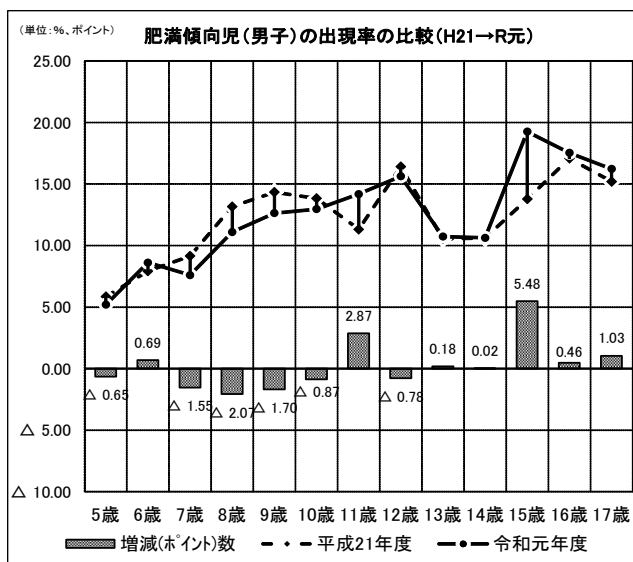
令和元年度児童生徒のライフスタイル調査より

「すっきり目が覚める」ために、「早寝・早起き・朝ごはん」と「排便」の生活リズムを大切にし、より望ましい生活習慣を身に付けることができる取組を、学校・家庭・地域社会が連携・協同して推進する必要があります。

令和元年度学校保健統計調査の結果速報によると、肥満傾向児の出現率については、男女とも全ての年齢において全国平均を上回り、本県児童生徒の健康課題の一つとなっています。しかし、10年前との比較において、出現率が減少している年齢が多く、改善傾向にあるとも言えます。

痩身傾向児の出現率については、男子は7歳、8歳、13歳及び15歳で、女子は5～7歳、9歳、12歳及び15歳で全国平均を上回っています。10年前との比較においては、男子で出現率が大きく増加している年齢が見られます。

肥満傾向、痩身傾向のどちらの指導においても、家庭との連携が重要であり、食習慣や運動習慣の大切さを再確認し、生活習慣の改善に向けたきめ細かい対応が必要であると考えます。



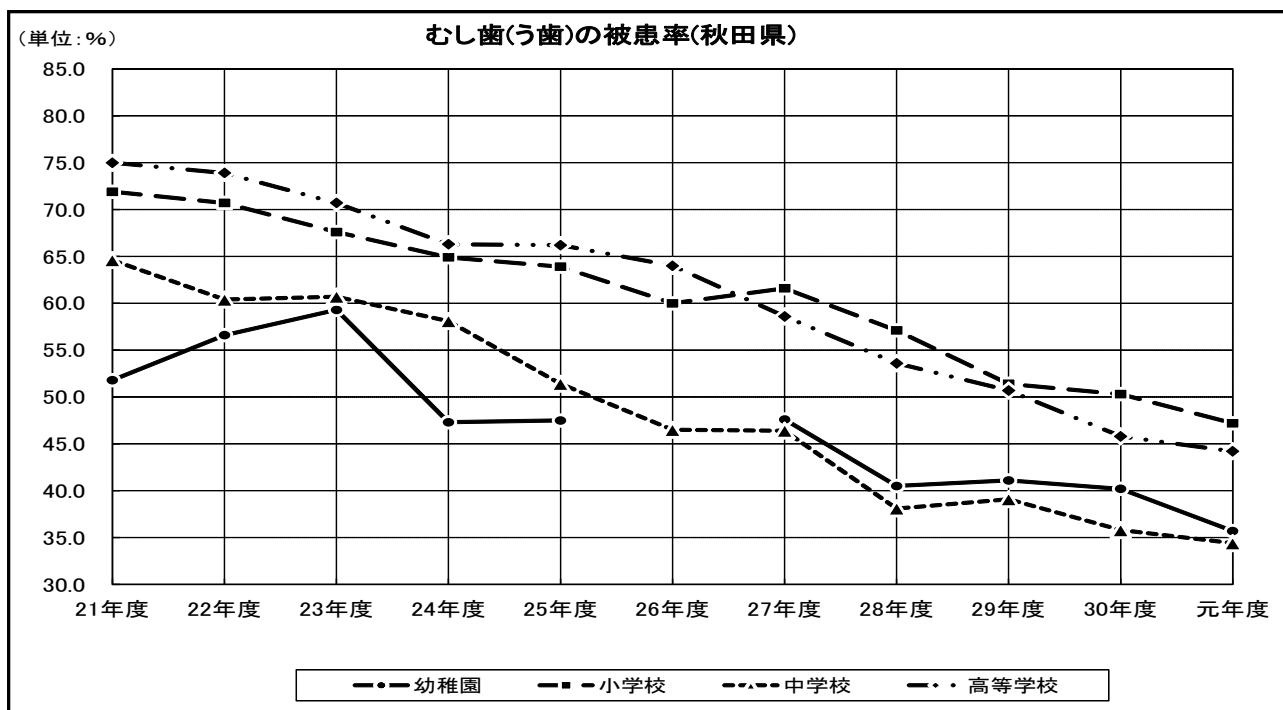
令和元年度学校保健統計調査結果速報（秋田県分）より

2 歯と口の健康づくりの推進について

令和元年度学校保健統計調査の結果速報によると、本県児童生徒のむし歯（う歯）の罹患率（処置完了者を含む）は、全ての学校種別で全国平均を上回っていますが、10年前と比較すると減少していることが分かります。フッ化物洗口によるむし歯予防の推進や、各学校での歯みがき指導、食習慣の改善に向けた様々な取組など、これまでの取組の成果が表れており、改善傾向にあると考えられます。

また、平成30年度秋田県学校保健調査の結果によると、本県児童生徒の永久歯の一人当たり平均むし歯（う歯）等数（DMF 歯数）は年々減少し、中学校1年生では0.79で、初めて全国平均を下回りました。

今後も学校歯科医、学校薬剤師等の専門家と連携・協同しながら、これまでの取組をより一層推進していくことが重要であると考えます。



令和元年度学校保健統計調査結果速報（秋田県分）より

（注）標本サイズが小さい等のため、平成26年度の幼稚園の統計数値は公表されていない。

秋田県のDMF歯数の推移表

(本)

	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
秋田県小学校6年生(実数)	1.50	1.38	1.34	1.05	1.00	0.88	0.80	0.72	0.60	0.55
秋田県中学校1年生(実数)	2.18	1.94	1.82	1.57	1.44	1.08	1.00	0.91	0.86	0.79
全国中学校1年生(抽出)	1.40	1.29	1.20	1.08	1.05	1.00	0.90	0.84	0.82	0.81

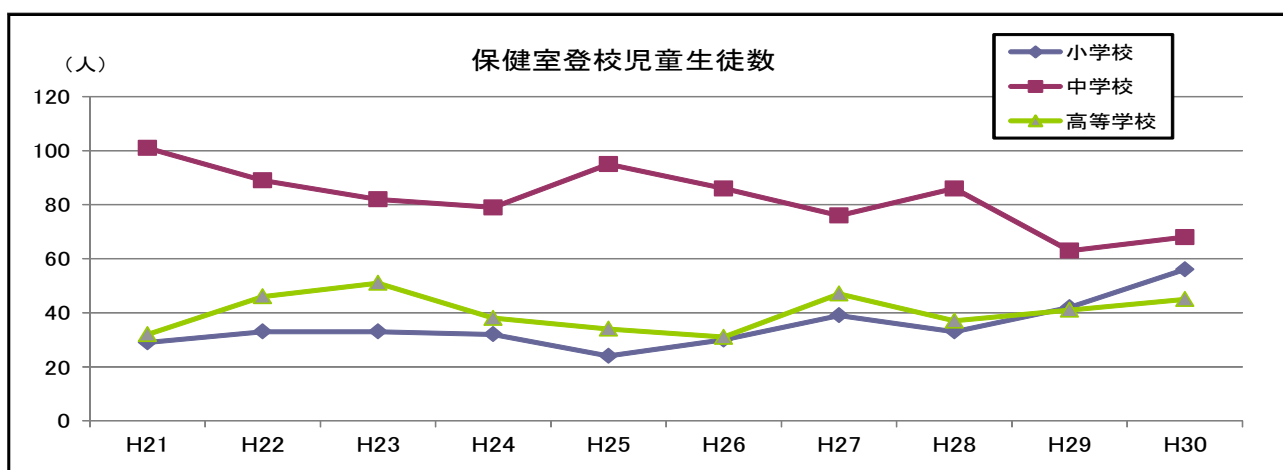
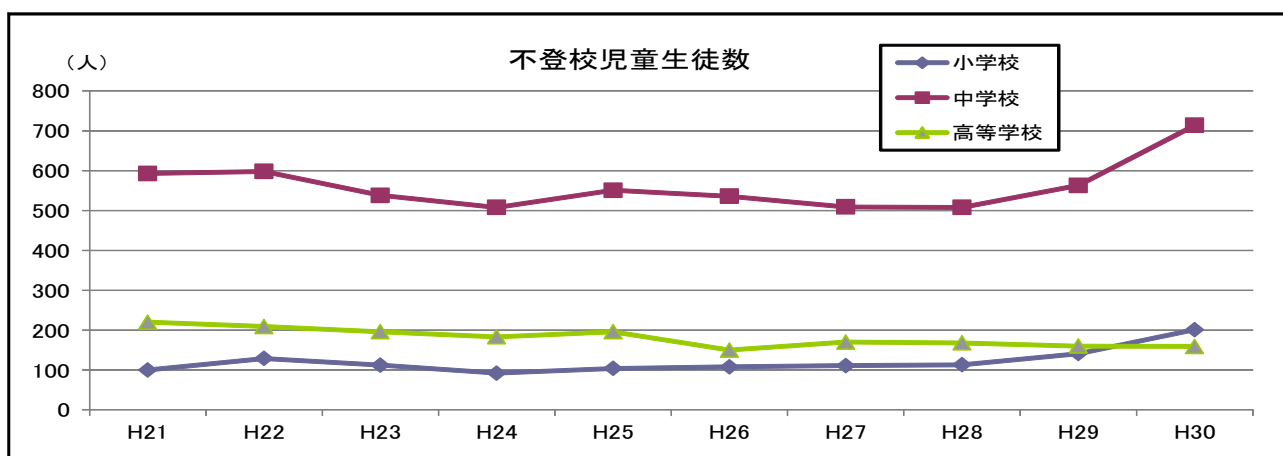
平成30年度秋田県学校保健調査より

※DMF歯数とは、一人当たり平均むし歯（う歯）等の数である。

3 心の健康づくりへの対応について

平成30年度秋田県学校保健調査の結果によると、本県の不登校・保健室登校の児童生徒数についてはほぼ横ばい傾向にありますが、中学校の不登校生徒については、平成29年度より増加傾向にあります。

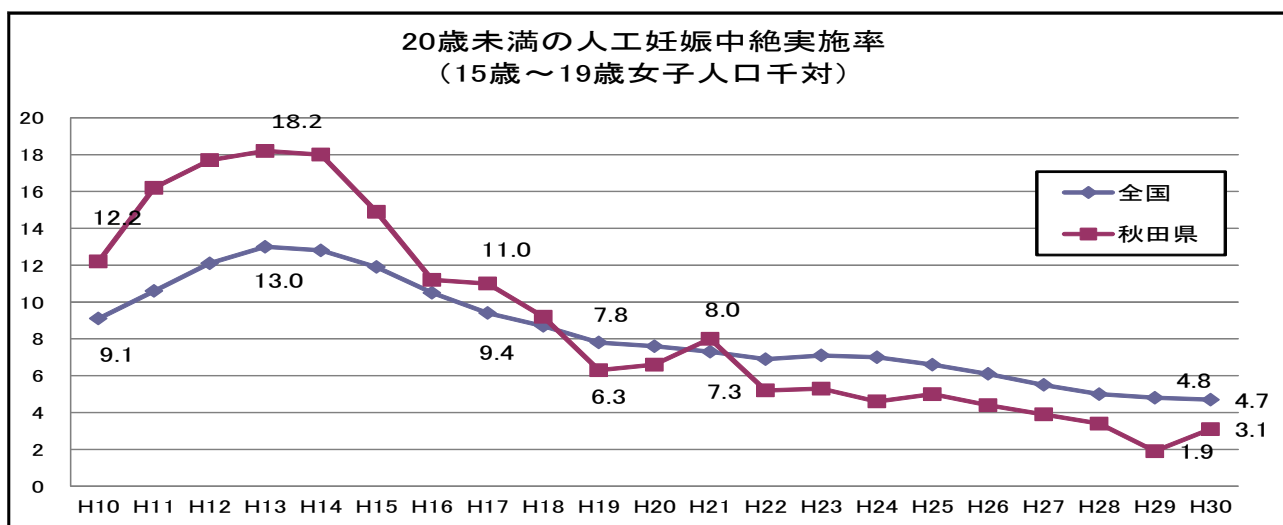
児童生徒の心の問題は、多様化・複雑化しており、不登校・保健室登校の児童生徒については、きめ細かい個別の対応が必要であると考えます。各学校においては、精神科医やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー等の専門家と連携しながら組織的に対応できるよう体制整備を進める必要があります。



平成30年度秋田県学校保健調査より

4 性に関する指導の充実について

厚生労働省の衛生行政報告例によると、本県の20歳未満の人工妊娠中絶実施率は減少傾向にあり、全国との比較においても低い値となっています。



衛生行政報告例より

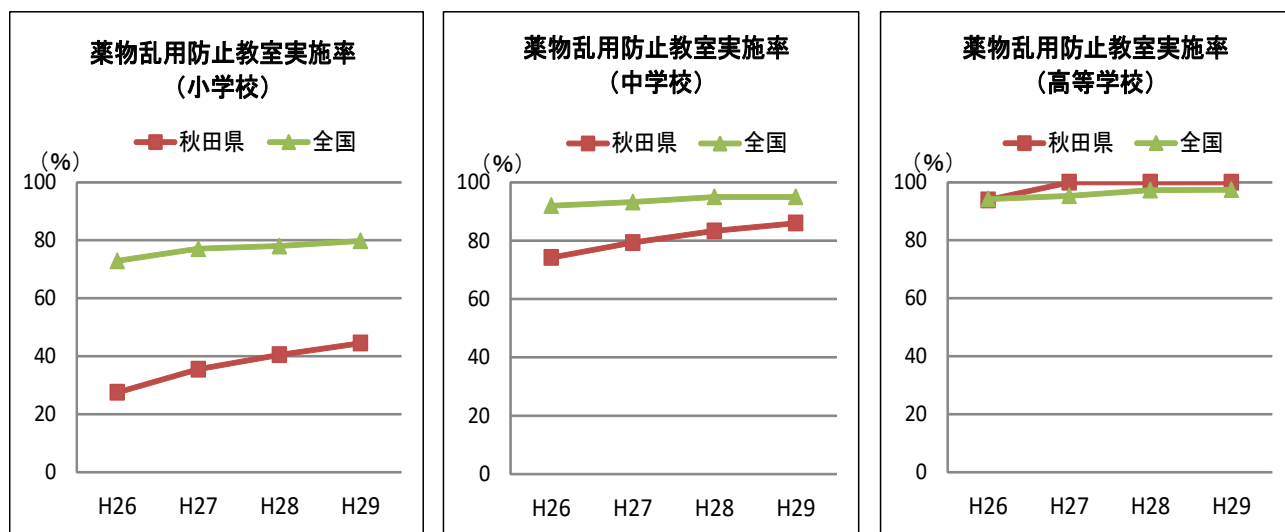
産婦人科等の専門医による性教育講座の開催や、各学校での性に関する指導など、これまでの取組の成果が表れていると考えられます。

近年は、性や薬物等に関する情報の入手が容易になるなど、児童生徒を取り巻く環境が大きく変化していることが指摘されており、性犯罪による被害や性感染症、人工妊娠中絶、出会い系サイトなどの問題が懸念されます。また、性の多様性についても多くのメディアで取り上げられるなど、学校教育においてもその理解と対応が求められる事案が多くなっています。

学校教育における性に関する指導は、児童生徒の人格の完成や、豊かな人間形成を目的としています。児童生徒が課題を乗り越え、生涯にわたって健康で安全な生活を送ることができるよう、必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動選択を行うことができる力を一人一人に育むことが求められています。

5 喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育の推進について

本県における薬物乱用防止教室の実施率（公立学校）は、小学校及び中学校では年々上昇していますが、依然として全国平均を下回っている状況です。



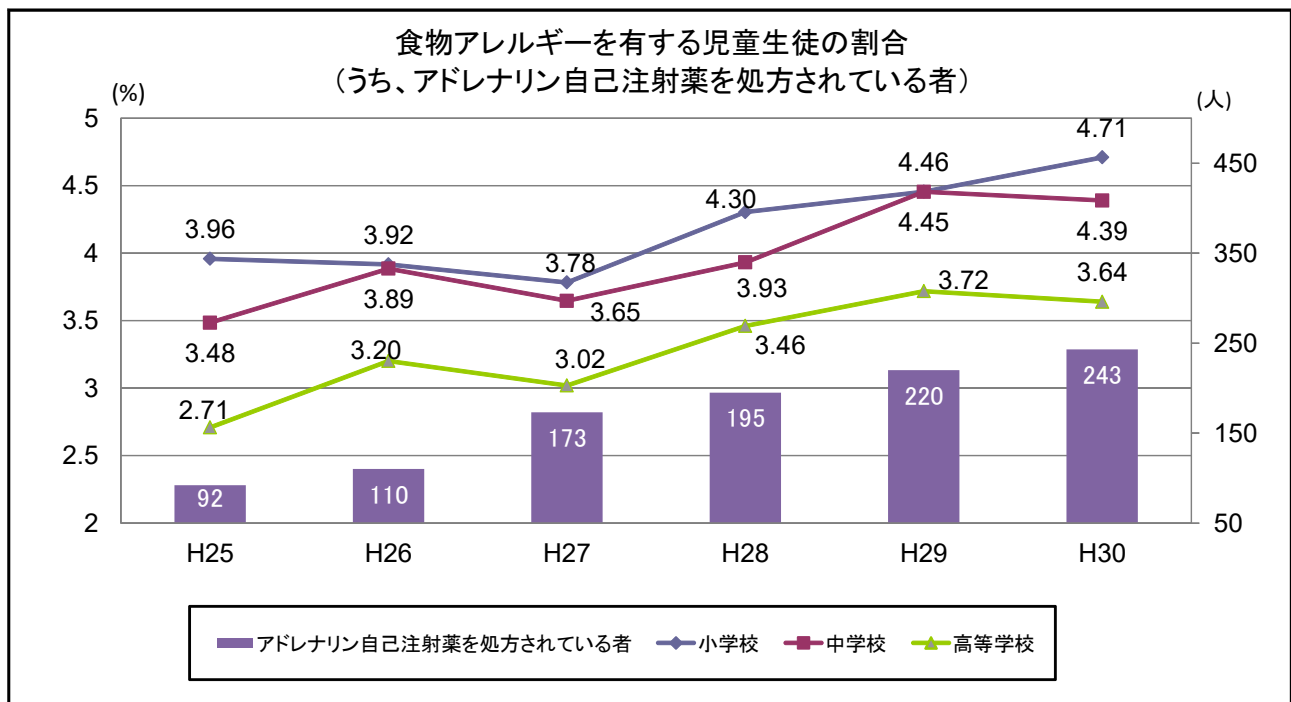
平成29年度における薬物乱用防止教室の開催状況について（文部科学省）より

スマートフォンをはじめとする電子通信機器の急速な普及により、危険ドラッグのみならず、市販薬の乱用などについても青少年への広がり懸念され、薬物乱用防止教育の充実、健康教育における喫煙の課題の一つとなっています。各学校においては、学校薬剤師や地域の警察署等と連携を図りながら、教育活動全体を通じた薬物乱用防止教育を推進する必要があります。

6 食物アレルギーへの対応について

平成30年度秋田県学校保健調査の結果によると、本県の食物アレルギーを有する児童生徒の割合は、右肩上がりに推移しており、アドレナリン自己注射薬所有者も年々増加傾向にあります。

食物アレルギーは、命に関わる重要な問題であり、個別の対応や危機管理体制づくりが重要です。各学校においては、アドレナリン自己注射薬を所有する児童生徒の在籍の有無に関わらず、毎年職員研修を行い、アナフィラキシーに関する基礎知識や対処法などに習熟しておく必要があります。



平成30年度秋田県学校保健調査より

指定地域における取組

【横手市の取組の概要】

文部科学省委託事業「令和元年度現代的健康課題への対応事業」

地域指定（横手市増田地区）の取組
豊かな心、豊かな時間、豊かなつながり
～望ましい生活習慣の確立を目指したアウトメディアの取組～

I 目的

多くの人がスマートフォンを手にし、どのような情報でもすぐに手に入れられる時代が到来した。情報機器を自在に操り、多様なコミュニケーションを築く児童生徒が、本市においても当たり前に見られるようになってきている。その便利さと引き換えに懸念されるのは、人と人とのつながりが希薄化することである。また、情報機器の使い過ぎが心身に与える影響も大きくなっている。そのことが問題視され、「デジタル・ウェルビーイング」の考え方のもと、情報機器から上手に距離をとって健康を維持しようとする動きも始まっている。

本市ではこれまで、養護教諭部会を中心に「アウトメディア」「小児生活習慣病予防」に取り組んできた。その中で、横手市教育推進委員会情報モラル委員会と連携してのアウトメディアへの取組は平成26年度に始まり、一定の成果を上げてきているところである。

保護者の関心は年々高まり、PTAの際に「スマホ安全教室」を実施するなどして、情報機器との接し方について親子で学ぶ機会が多くもたれるようになってきている。「こういうことに使えるとは知らなかった」「ルールを決めることの大切さに気付かされた」という保護者の声から、我々大人は子ども達の実態を確実に掴めていないことがうかがえる。実際、思いもよらないトラブルの発生や、情報機器にのめり込むことによる健康被害が本市でも報告されている。

本年度は、増田地区が文部科学省委託事業の指定を受け、「豊かな心、豊かな時間、豊かなつながり」を学校や家庭、地域等でもつために、アウトメディアへの取組をとおして望ましい生活習慣を確立していくことを目指していくこととなった。

増田地区の強みは、一小一中の強いつながりで連携できることである。教職員に加えて、児童生徒同士、保護者同士で関わりをもち、取組を進めていくことが期待できる地区である。そして将来的には、地区の保育園や高等学校との系統性を取組に生かすことの可能性も併せもっている。

Ⅱ 実践内容

(1) 増田地区学校健康支援チーム会議の開催

① 委員

学識経験者、学校医、PTA代表、保健師、保育園長、学校長(小・中学校)、養護教諭、小・中連携事務局(小学校教頭)、秋田県教育庁保健体育課指導主事、秋田県教育庁生涯学習課社会教育主事、秋田県教育庁南教育事務所指導主事、横手市教育委員会事務局

計 20 名

② 第1回健康支援チーム会議

令和元年7月16日(火) 15:00～16:30

横手市増田町 増田地区多目的研修センター 農業指導研修室

- ・事業の概要について
- ・増田地区の健康課題と取組について

③ 第2回健康支援チーム会議

令和2年1月21日(火) 14:00～15:30

横手市増田町 増田地区多目的研修センター 農業指導研修室

- ・増田地区の健康課題と取組についての振り返り
- ・今後の取組について

(2) 横手市教育推進委員会 情報モラル委員会の活動

- ・各校での取組を把握するためのアンケート実施(校長回答)
- ・「アウトメディアチャレンジDays」の実施 11月中の3日間
- ・電子メディアと上手に付き合うための情報通信『ぼけっと』の全児童生徒配付

(3) 養護教諭部会の活動

- ・中学校区での連携(アウトメディアチャレンジの期日の統一、保健便りでの保護者啓発)
- ・委員会活動での日常的な働き掛け、評価
- ・振り返りシートやアンケートによる実態把握と、対策の立案

地域指定（増田地区）の取組

横手市立増田小学校の取組

横手市立増田小学校 養護教諭 村尾 幾恵

I はじめに

本校が位置する横手市増田は、小学校と中学校が各1校の地区である。本校の在籍児童数は244名（男子119名、女子125名）で、休み時間に中庭や体育館で元気よく遊び、活発な児童が多い。その一方で、睡眠や食事などの生活習慣の乱れが原因となる体調不良で保健室に来室する児童も少なくない。

本校児童におけるゲーム機やスマホなどの電子メディア機器の所持率は高く、多くの児童が電子メディアと接している。ゲームアプリやコミュニケーションアプリの使用率も学年が上がるにつれ高くなっており、4年生以上では平日において2時間以上使用している児童や、22時以降に利用している児童が増えている実態がある。電子メディア機器が身近に存在し接しやすくなっている状況の中、子供自身がメディア・コントロールする力を身に付けていくことが求められている。

横手市では平成26年度から家庭と一緒にアウトメディアの取組をしており、本校でも平成28年度から「ノーゲームデー&ブックデー」として取り組んでいる。今年度からは、対象を広く電子メディア全般とした「アウトメディアデー&ブックデー」として、保護者の協力を仰ぎ、中学校と連携しながら、子供と保護者の意識を高め、健康的な生活の実践に繋がることを目指し、様々な取組を行っている。

【アウトメディアの取組のねらい】

- ・電子メディアの過度な使用による遅寝や睡眠不足などの生活習慣の乱れを改善する。
- ・意識して電子メディアから離れることで、電子メディアの利用について自分でコントロールできる能力を身に付ける。
- ・電子メディア使用の時間を読書や学習などに充てることで、学力向上を図るとともに、豊かな心を育む。
- ・家族の団らんの時間を確保し、家族や地域とのコミュニケーション能力を育成する。

「ますだっこ健康プロジェクト」として、児童の健康的な生活の実践をサポートしていくこととした。なお、プロジェクト委員は、養護教諭（保健主事）、生徒指導主事、学校図書担当、学校司書、児童会健康委員会担当、教務主任である。

Ⅱ 取組の実際

1 毎週水曜日の「アウトメディアデー&ブックデー」の実施（6月～）

（1）「アウトメディアデー」として

- ① 電子メディア（PC・タブレット・電子ゲーム・スマートフォン・音楽プレーヤー等）を、使用しない。
- ② テレビを視聴する場合は、家庭でルールを決めて、時間帯や番組を選んで見る。夜9時以降のテレビ視聴はしない。
- ③ 電子メディアを使わずに時間を有効に使う。（家庭学習・読書・手伝い・家族のだんらん、睡眠、新聞を読む等）

（2）「ブックデー」として

- ① 水曜日に本の貸し出しを行う。
（家庭へ持ち帰り可。期間は1週間）
- ② 読書カード「ほんとなかよしになろう」の活用する。

※「アウトメディアデー&ブックデー」のポスターを校内や公民館に掲示し、各家庭にはカードを配付し、周知並びに意識付けを図った。

【ポスターとカード】



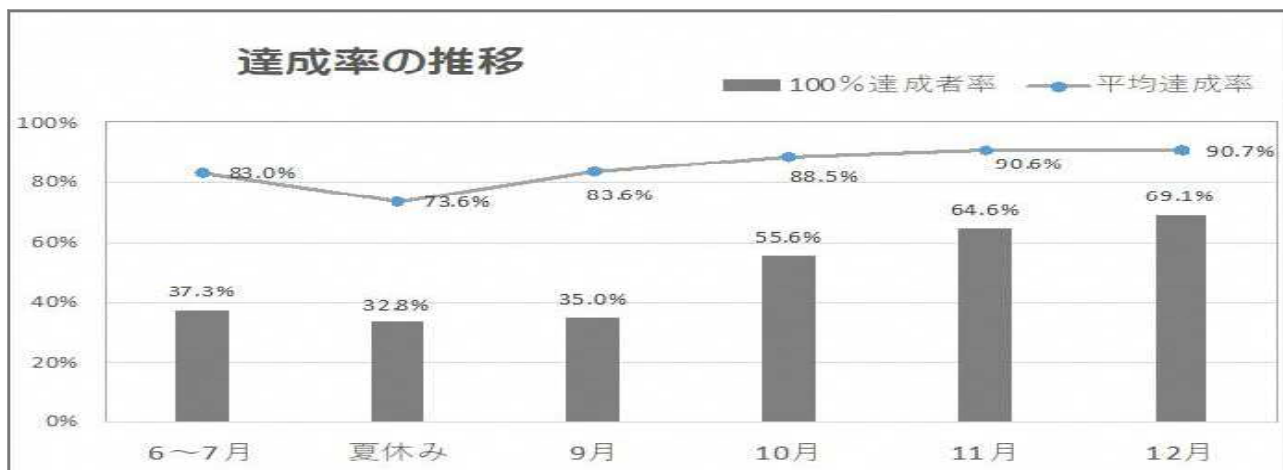
（3）「アウトメディアデーふりかえりカード」の活用（別頁資料1）

- ・毎週、実施日の翌日に学校で記入する。（ポイント制にして達成度の明確化を図るとともに、時間の使い方を選択し、簡単なふり返りを記入する形式にした。）
- ・月1回、家庭に持ち帰り、児童が振り返りをし、保護者からコメントをもらうことで、児童の意識付けと保護者の協力を仰いだ。
- ・月ごとの児童の達成度を担任に通知し指導に役立てた。
- ・10月までの取組結果を中間発表として個人に通知するとともに、生活状況を確認し、改善に向けた指導をした。

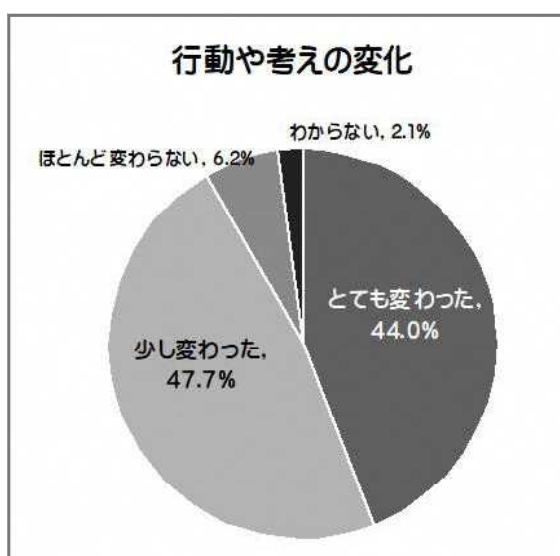
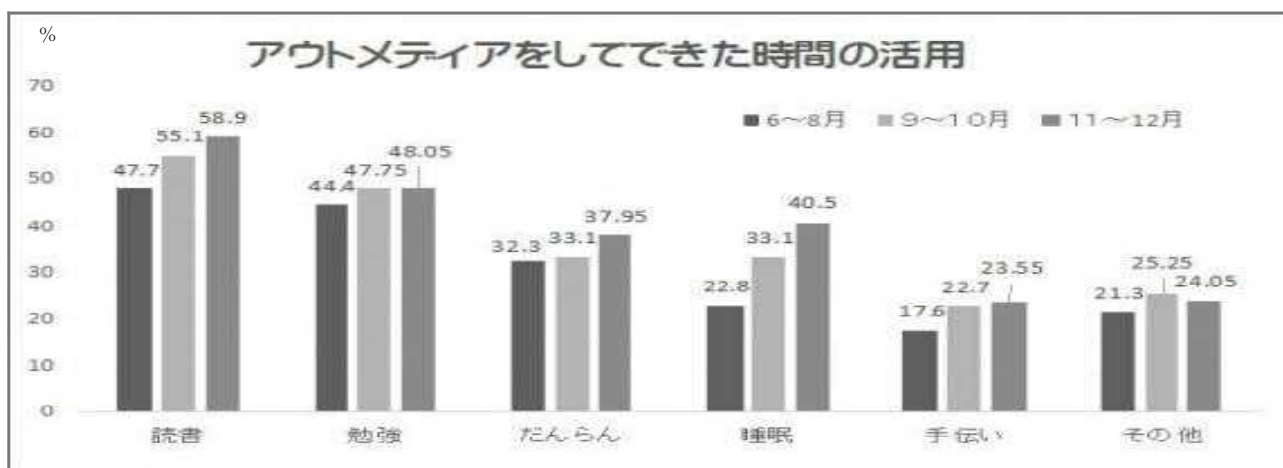
【取組の経過】

児童のアウトメディアの達成率は、夏休みを除いて80%以上となり、回数を重ねていく度に上昇していった。夏休み中の水曜日の取組は、困難だったようである。

100%達成者の割合も、実施回数とともに高くなっていた。特に、高学年の児童の達成率が、当初に比べて高くなっていた。



アウトメディアをすることによって空いた時間の過ごし方の中で一番多かったのが「読書」であった。その次に「勉強」「だんらん」「睡眠」と続いた。学年別では、低学年は「読書」「だんらん」が多く、高学年は「勉強」が「読書」を大幅に上回っていた。どの学年でも高くなっていたのが「睡眠」であり、テレビを午後9時以降視聴しないことで早めに就寝する児童が増えていった。



10月の意識調査の結果では、アウトメディアの取組を通じた行動や考え、気持ちの変化について、「とても変わった」「少し変わった」を合わせると91.7%を占めた。

どんな変化があったかの問いには、「以前に比べてテレビやタブレットを見なくなった」「ルールを守るようになった」「早く寝るようになった」などの行動の変化があったと答えた児童や、「読書が習慣となった」「いろいろな遊びをするようになった」「家族との会話が増えた」などの時間の使い方を考えるようになったと答えた児童

がいた。「アウトメディアの意味が分かった」「脳に良いことをしたい」などの意識の変化があったと答えた児童もいた。いずれも子供自身が、自分の行動や意識の変化を自覚していることが分かった。

【保護者の感想】より

- ・自分で意識して取り組めるようになった。
- ・我慢しようとする気持ちが見えてきた。
- ・時々子供から、「アウトメディア」という言葉が聞かれるようになった。
- ・水曜日は図書館から本を借りてきて読書をしたり、だんらんの時間をもったりして、楽しみながら有意義に過ごすことができた。
- ・ブックデーということで、一緒に読みたい本を借りてきてくれ、一緒に楽しんでいる。
- ・本の楽しさに気付くことにもつながり、良い機会になっている。
- ・子供なりに何をしようか考え、有意義に過ごせていると思う。
- ・それまでは親の方がアウトメディアに対しての意識が低く、その影響が子供に出ていたが、この取組をきっかけに、親子で頑張っている。
- ・水曜日は良い習慣が身に付いてきたし、その日以外も時間を守ってゲームするようになった。
- ・「午後9時以降はしない」と決めたことで寝る時刻も早くなり、目覚めが良くなった。
- ・家族との時間が増え、家族が全体的に明るくなった。

2 夏休み・冬休み期間中の取組

(1) 毎週水曜日にアウトメディアを取り入れた「健康カレンダー」の活用

(2) 「我が家のアウトメディア・ルール」の作成、終了後のアンケートの実施

(別頁資料2)

(3) 夏休み前のPTA参観日に、保護者へアウトメディアの取組の協力を依頼

全体会で生徒指導主事と養護教諭が、それまでのアウトメディアの取組の経過報告をし、メディアの弊害を訴え、夏休みの「我が家のアウトメディア・ルール」作成と実施の協力依頼をした。その後の学級懇談時に学級担任が話題提供をした。

【「我が家のアウトメディア・ルール」の実践から】

- ・各家庭のルールから、普段の家庭での子供のメディア接触の様子が見えてきた。

例) 食事の時は～を見ない、～をしない。勉強の時は～を見ない。

夜9時以降は～をしない。朝ご飯の前に～をしない。

- ・子供と相談して決めたルールなので、自分で守ろうとする意識があった。子供が責任感や自覚をもつようになる。家族も一緒に取り組んでいる。
- ・保護者が「ルールの理由を子供と一緒に考えたのは初めて」「なぜルールが必要なのか考えることは大切」など、ルールに関して改めて認識していた。
- ・アウトメディア・ルールを決めることで、生活全般の見直しや改善に繋がっていた。

3 児童集会「アウトメディア&ブック集会」の実施

令和元年10月10日(木)に、健康委員会と図書委員会で共同で開催した。なお、当日は「みんなの登校日」での開催として保護者にも通知し、自由に参観できるようにした。

(1) ねらい

- ・「アウトメディアデー&ブックデー」の意識を高める。
- ・脳の働きを知り、脳にとって良い生活を目指す。
- ・児童による読書啓蒙活動を通して、本を読もうとする心情を育てる。
- ・合同開催により、児童委員会活動の活性化を図る。



【脳のクイズ】

(2) 内容

① 健康委員会

- ・寸劇「メディア警報発令中！」
- ・プレゼンテーション「脳の働き、脳によい生活」
- ・「増田アウトメディアチャレンジD a y s」の告知



【手作りの脳を使っの解説】

② 図書委員会読み聞かせ…「いただきますのおつきさま」

【児童の感想】より

- ・ゲームをやっても脳はあまり働かないことを初めて知った。
- ・ゲームをしすぎると病気になるとは思いませんでした。これから気を付けます。
- ・勉強する前にゲームをやらないこと、寝る前にはやらないことをがんばりたい。
- ・集会では、健康なこと、健康でないことがよく分かった。健康は素晴らしいことなんだと思った。
- ・外で運動することも脳に良いと分かったので、これからは読書だけでなく運動もして元気な脳でいたいと思った。
- ・読書をもっとして脳をたくさん働かせようと思った。働かせた脳を早く寝てたくさん休ませようと思った。集会で楽しく覚えることができた。
- ・ゲーム障害の話聞いて、ちょっと危ないと思った。親とあらためて話をしてゲームする時間を決めたい。
- ・絵本は何歳になってもとても面白く、もっともっと読みたいと思った。
- ・「アウトメディアデー&ブックデー」の伝えたいことが、この合同集会でよく知ることができた。
- ・ゲームやスマホをやり過ぎると脳にどんな影響がおきるかあらためて分かった。読書の他にも新聞など読んで脳にいい影響を与えていきたいと思った。中学生になってもこの取組をしたい。

4 「アウトメディア通信」の発行 (別頁資料3-1、2)

取組の報告やアウトメディアに関する情報を不定期で提供した。

5 小中学校合同アウトメディアチャレンジD a y s の実施 (別頁資料4)

10月15日(火)～17日(木)の3日間、小中学校一斉に実施した。

6 生活時間調査の実施

12月に平日と休日の2日間の生活時間を記入し、就寝時刻・睡眠時間・メディアの利用時間などの実態を調査した。(別頁資料5)

Ⅲ 成果と課題

【成果】

- ・健康な身体づくりや生活のために、アウトメディアが必要だと児童が理解することができた。
- ・定期的に継続してアウトメディアに取り組むことで、メディアとの接し方について、児童の意識の向上や行動の変化が見られた。
- ・各家庭で意識の違いも見られたが、大部分の保護者は高い関心をもって子供のアウトメディアを支援し、今後も家族で協力して継続していきたいと望んでいる。
- ・読書に親しむ児童が増えた。
- ・時間の使い方・過ごし方を工夫する子供が増え、「ひま＝ゲーム」の感覚が衰退し、家族で過ごす時間や会話、楽しみが増えた。
- ・集会活動などで、児童から児童へアウトメディアについて発信することは、知識を得ることや関心・意欲をもたせることに有効であった。

【課題】

- ・「アウトメディアデー&ブックデー」の水曜日以外は、メディアとの接触時間が多くなってしまうという保護者からの声が多く寄せられた。その実態を把握するために生活時間調査を行ったが、休日の就寝時刻やメディアの利用時間などに深刻な実態があり、生活時間改善に向けての対策が必要である。
- ・アウトメディアができない児童や、そのことで困っている保護者、また関心の低い保護者への対応の仕方に工夫が必要である。
- ・長期間、継続した取組がマンネリ化しないよう、子供たちのモチベーションを持続させるための方策が必要である。

Ⅳ おわりに

今年の6月からスタートした実践ではあるが、「ますだっこ健康プロジェクト」の各メンバーと話し合いながら様々な取組を展開することができた。また、中学校と連携し、増田地区の子供たちを皆で支援するというスタンスで進めることができた。その歩みは微々たるものかもしれないが、確かな歩みだと感じている。保護者の方々からも、取組に対して感想や意見をたくさんいただいた。学校も家庭も皆、同じ方向に向かって歩いているのだと心強く感じている。この歩みが途切れることなく着実なものとして、ますだっこたちの健やかな成長へとつながるよう、これからも一步一步進んでいきたいと思う。

地域指定（増田地区）の取組

横手市立増田中学校の取組

横手市立増田中学校 養護教諭 高橋 淳子

I はじめに

増田町は横手市の南東に位置し、成瀬川と皆瀬川が合流する地点にある。江戸時代以前から物資の流通があり、大変活気のあったところである。当時の繁栄を今に伝える町並みや内蔵は、平成25年に県内では角館に次ぐ「国の重要伝統的建造物群保存地区」に選定されている。「蔵の日」や増田まんが美術館の観光客へのボランティアとして活躍する「ますだっこ」は、各学年40人程ではあるが、素直で頑張り屋であり、最近では発信力を身に付けようと、様々な立場で打って出ることを目指している。



【内蔵のある増田の町並み】

これまでも、横手市全体での「アウトメディアチャレンジDays」実施など、情報端末機器の使い方について中学校として取り組んできた。この度、文部科学省委託：学校保健総合支援事業「現代的健康課題への対応事業」の指定地域として、“アウトメディア”を核に据え、テーマを「豊かな心、豊かな時間、ゆたかなつながり～望ましい生活習慣の確立を目指したアウトメディアの取組～」とし、小・中学校が連携した取組に力を入れて進めた。

II 取組の実際

1 電子メディアコントロールができる中学生になろう

(1) 6日間のアウトメディアチャレンジ！！

横手市全体での取組でもある「アウトメディアチャレンジDays」の事後アンケートにあった「もっと期間を長くしてほしい」という保護者からの要望に応える形で、横手市総合体育大会当日から前期中間テストまでの6日間を「アウトメディアチャレンジ！！」として実施し、「ちょっとレベルを上げよう」「我慢する勇気を後押ししよう」と3年生の保体委員によるプレゼンテーションを交えた保健集会を事前実施した。

生徒会執行委員会による記入方法の説明も加え、全校一丸となつての取組であることを強調し、取組用紙は家庭での使用の様子や家庭内ルールについての記入後、自分の生活を振り返りながらそれぞれ目標を決めるものとした。（別頁資料6）

(2) 夏季休業中の3日間・2回の「アウトメディアチャレンジ！！」

夏季休業中は様々な家庭の行事があることも踏まえ、前半と後半に分けてでも、合わせて6日間の設定でもよいこととし、チャレンジ目標も前回同様、個人で設定させ、夏休み計画表に書き込む形とした。お盆を挟んで前後に3日ずつ取り組むという生徒が3割ほどで、3年生は実力テストに合わせて後半に設定する生徒が多かった。

(3) 中学校保体委員による小学校6年生対象の保健集会

小・中合同で取り組む予定である「アウトメディアチャレンジDays」に向けて、お互い意欲的に取り組めるよう、中学生が小学校に出向き、6年生を対象に保健集会を実施した。

6月に実施した中学校での保健集会時のスライドを小学生にも分かりやすいものに作り直し、成長期における電子メディアの影響（睡眠・食事・部活との両立）を分かりやすく話しながら、先輩としての中学校生活の実際を具体的に話した。事後アンケートでは、「集会の内容は参考になった」と6年生47人全員が答えており、保健委員には嬉しい結果になった。



【小学校を訪問しての保健集会】

アンケート結果について、ゲーム依存傾向が数名の記述から把握でき、少しずつでも改善できるように見守りながら、小・中学校の連携を重ねていきたい。

テニス部と野球部の生徒が「勉強と部活の両立は思っているほど簡単ではない」と話したが、しっかりと伝わったことが「中学校生活を今から考えて、コントロールしていきたい」という記述から読み取れた。

これからのこと、悩んでいることや困っていることについて先輩としてアドバイスを送ろうと、委員8人でシートに書き込んで返信することにした。先生のようなアドバイスがあったり、共感しながらも少しずつ改善していこうというエールがあったり、教師からのコメントよりずっと効果的だと思った。コメントを記入しながら、自分自身もしっかりと生活を見直さなければならないと感じていたようだった。

(4) 小・中合同「アウトメディアチャレンジDays」

秋季休業明けの中学校の基礎テストに合わせ、10月15日（火）～17日（木）の3日間の実施とした。

取組目標は小学校と同様に、2日目の16日（水）は小学校での取組「アウトメディア&ブックデー」をそのままに、一切電子メディアに触れず、本を読むことを薦めるようにした。

難易度をつけ、チャレンジ項目毎に○×を付ける形とした。

《達成結果》

難易度★

- ・「勉強中と食事中的『ながら使用』の禁止」については90%以上が達成している。
(勉強中90%・食事中96%)
- ・「自分の部屋にこもっての使用禁止」については70%に終わっている。

難易度★★

- ・「1日30分以内の使用」については男子の方が難しかったようである。男子の達成率は39%、女子の達成率は68%である。
- ・「午後8時以降は電子メディア使用禁止」については50%ほどの達成率である。

難易度★★★

- ・「帰宅してから寝るまで使用禁止」は生徒たちにとって難しかったようである。男子の達成率は39%、女子の達成率は63%である。
- ・「午後9時以降テレビは見ない」については男女比なく70%の達成率である。

《生徒の感想から》

- ・「チャレンジ項目が決められていると、いつもより難しかった」という感想とともに、「難易度★3つの水曜日は特にきつかった」という感想が多く、達成が難しかったようである。
- ・「今までどれほどゲームをしていたかがよく分かった」という記述も多かった。逆に、「難しいチャレンジだったけれど、自分を律することができた」「自分の欲になんとか打ち勝った」という達成感を感想に挙げた生徒も目立った。

《保護者の感想から》

●依存的使用についての危機感（子供の心配）

- ・かなり辛そうで、それだけ使用が日常的になっていると改めて思った。
- ・やり始めると30分では終われない。注意してみていかなければならないと痛感した。

●依存的使用についての危機感（親自身の気付き）

- ・親も守れないので、これから注意していきたい。
- ・親の方も気付けばスマホに触れている。
- ・親父^{おやじ}自身も依存していると意識できた3日間の取組だった。

●ルールについて

- ・ルールは常に親子で確認していかないとすぐに崩れてしまうものだと改めて思った。
- ・学年が上がるにつれて、使用時間が増えてきている。約束事を確認しながら注意していきたい。

●全体としての取組について

- ・増田全体としての取組があったから、いつもより意識してゲームを止めることができた。

- ・周囲も同じ目標なので、取り組みやすかった。
- ・姉が妹に、使用について注意されていた。

2 大人が支える！インターネットセーフティ

(1) 小・中教職員合同研修会の実施

生徒が「アウトメディアチャレンジ」をしている夏季休業中、教職員も小・中学校合同で研修会を開催。

期日：令和元年8月9日（金）

講演：「大人が支える！インターネットセーフティ」

講師：秋田県教育庁生涯学習課 社会教育主事 櫻庭 直 氏

- ・トラブルの実際や情報機器の種類と性能、保護者をはじめとする大人と子供の認識の違いなど大変勉強になった。講演後、グループワークを実施し、小・中学校それぞれの抱える問題や今後の取組について情報交換、意見交換ができ、今後の取組の方向性が確認できた。

(2) 保護者とともに支える！インターネットセーフティ(学校保健会主催特別セミナー)

「子供の健康とスマホ依存」講習会に養護教諭と保護者代表が参加。

期日：令和元年11月1日（金）

講演1：「スマホ・ネット依存の現状と治療」

講師：国立病院機構 久里浜医療センター院長 樋口 進 氏

講演2：「ネット依存の対応と治療の実際」

講師：国立病院機構 久里浜医療センター 主任心理療法士 三原 聡子 氏

- ・小学生、中学生、高校生の3人の子供をもつ保護者と参加する機会を得て、専門家からの現状とその対応や治療について聞くことができた。700人の定員はすぐに一杯になったというセミナーだった。この研修内容については保健便りはもちろん、生徒指導部からも家庭・地域に発信していきたい。また、PTAの際に報告を兼ねて、参加した保護者と一緒に伝達したいと考えている。
- ・架空の仲間ではない現実の仲間づくりが大切であり、現実の活動が豊かになるように勉強や部活動に打ち込める環境づくりに努める。
- ・保護者が子供に求める姿と子供自身の目標とのズレを縮めながら、電子メディアに代わって何ができるかを意識して生活を送る。

Ⅲ 成果と課題

【成果】

- ・アウトメディアチャレンジを個人が設定する目標から実施し、達成感がある程度得られるという経験をした上で小・中合同の決められた目標にチャレンジしたことは、素直に普段の生活を振り返ることができ、生活を見直そうという意欲につながった。
- ・小・中合同の「アウトメディアチャレンジ」は家庭の協力が得やすい。
- ・家庭での普段の様子や親の困り感などの記入は、子供のことを心配する家族の思いや、親自身の電子メディアのへ依存的傾向をつかむことができる。
- ・健康課題については、生徒一人一人の生活に着目しながら、学校全体、横手市全体、秋田県全体として足並みを揃えて取り組んでいくことができれば効果が上がると、今回の増田地区の取組から改めて学ぶことができた。望ましい生活習慣は、今後ますます乱れていくことが予測されるが、根気よくあきらめずに子供の健康の未来を考えていくことが大切である。

【課題】

- ・小・中連携から、どのようにして保育園、高校との連携に拡大していけばよいかを模索していきたい。
- ・横手市全体としての取組を土台としての、「アウトメディアチャレンジDay」は、各地区の学校事情をもとに、より地域の実態に合ったものになっている。この取組を全県に発信できたことは大きな意義があったが、今後どのように継続していくかが課題である。
- ・「暇だから電子メディアに」「満たされない心の隙間からハマってしまう」という実態があることを真摯に受け止め、子供のサインを見逃さないようにしていくにはどうすればいいのか、専門的立場でリードできるよう養護教諭等の研鑽が必要である。

Ⅳ おわりに

日本学校保健会特別セミナー「子供の健康とスマホ依存」講習会に参加し、ゲーム・ネット依存の実態と治療について学んだ。その講習会の中で、2017年のネット依存が疑われる中学生、高校生は93万人と推察されている（5年前の2倍）という話を聞いた。

また、WHOではゲーム障害の定義も示されており、治療に関しても、薬物治療や入院治療、家族療法など様々な方面から研究が進んでいる。発育に伴う治療目標も設定されつつある。小学生は現実の活動に重点を置き、中学生・高校生はゲームを行う時間を減らすこと、大学生・成人はゲームを止めること、というように、段階に応じた自己制御力を付けることを目指している。



【秋田活性化選手権で審査員特別賞を受賞】

ゲーム・ネット依存から脱出できた子供たちのほとんどが、「人と話してみるとこんなに笑えた」「誰かと一緒に何かするとこんなに面白いんだ」と表情が変わってくるのが目に見えて分かったと担当者は話す。健全にネットとつながるための土台として、健全な人間関係構築が必要であることを改めて心に置くことができた。

福島県の保健師、後藤恵子氏の言葉「人生は人と生きること 人と人との間で成長するのが人間」を忘れずに、私たちも子供たちと共に成長していきたいと思う。

資料1

「アウトメディアデー」ふりかえりカード No.2



毎週水よう日の過ごし方について



年 組 No. なまえ

★「アウトメディアデー」を まもりましょう。

- ・電子メディア（ゲーム・スマートフォン・タブレット・パソコンなど）を使用しません。
- ・テレビは、家族で見る番組を決めて、夜9時すぎたら見ません。



★「アウトメディア」でできた時間を 有効に使いましょう。

読書 勉強 新聞を読む てつだい だんらん すいみん など

【ふりかえりのポイント(p)について】

★「アウトメディアデー」を まもれましたか？

しっかりまもれた：10p

（電子メディアを使わなかった。テレビを見るときは時間を決め、9時以降は見なかった。）

だいたいまもれた：5p

（電子メディアは使わなかった。テレビは時間を決めずに見てしまったが、9時以降は見なかった。）

まもれなかった：0p

（電子メディアを使ってしまった。または、電子メディアは使わなかったが、テレビを9時以降に見た。）

★学校で書きましょう。

・あてはまるところに○をつけましょう！

がっぴ 月日	「アウトメディアデー」を		どんなことをしてすごしましたか？			ふりかえり
8/28	10	まもれた	どくしょ 読書	べんきょう 勉強	しんぶん よ 新聞を読んだ	
	5	だいたいまもれた	てつだい	だんらん	すいみん	
	0	まもれなかった	その他()			
9/4	10	まもれた	どくしょ 読書	べんきょう 勉強	しんぶん よ 新聞を読んだ	
	5	だいたいまもれた	てつだい	だんらん	すいみん	
	0	まもれなかった	その他()			
9/11	10	まもれた	どくしょ 読書	べんきょう 勉強	しんぶん よ 新聞を読んだ	
	5	だいたいまもれた	てつだい	だんらん	すいみん	
	0	まもれなかった	その他()			
9/18	10	まもれた	どくしょ 読書	べんきょう 勉強	しんぶん よ 新聞を読んだ	
	5	だいたいまもれた	てつだい	だんらん	すいみん	
	0	まもれなかった	その他()			

★お家で書きましょう。・あてはまるところに○をつけましょう！

がっぴ 月日	「アウトメディアデー」を		どんなことをしてすごしましたか？
⑮ 9/25	10	まもれた	読書 勉強 新聞を読んだ てつだい だんらん すいみん その他()
	5	だいたいまもれた	
	0	まもれなかった	

★⑪～⑮の5回分の
ポイント
計算してみよう！

ポイント

満点は50ポイントだよ！

きみはどのくらいのポイントに
なったかな？

この次からもがんばろうね！



* 8月～9月の「アウトメディアデー」のがんばりを、ふりかえってみましょう。

* お家の方から【ひとこと】お願いします。



★ぜんぶ記入したら、担任の先生に出してください。

夏休みの

我が家のアウトメディアルール

* アウトメディア通信 No. 2 の「ルール作りのコツ」
「ルールの例」を参考にしてみよう。



OFF



家族で作る・守る我が家のルール <ルールはひとつだけでもOK!>

1

理由

2

理由

3

理由

※ルールは「そのルールがどうしても必要なのか」「どういう理由で作られたのか」を理解することが
“ルールを守る”ことにつながります。お互いに納得するまで家族でよく話をし作りましょう！

※夏休み最終日に裏面アンケートにご記入の上、学校へご提出くださいますようお願いいたします。

保護者様 【我が家のルール】についてのアンケート

※夏休み最終日にお答えください。

年 組 No.	児 童 氏 名
---------	---------

* あてはまるものに○をつけてください。

① 夏休み中のあなたの家のルールについて、お子さんは守ることができましたか？

- | | | | | |
|-----------------------|-----|---------|-----------|--------|
| ・ ルール 1 | できた | だいたいできた | あまりできなかった | できなかった |
| ・ ルール 2 (ある場合のみ) | できた | だいたいできた | あまりできなかった | できなかった |
| ・ ルール 3 (〃) | できた | だいたいできた | あまりできなかった | できなかった |

② あなたの家のルールは、途中で変わりましたか？

変わった 変わらなかった

↓

* 変わった場合、どのように変わりましたか？その理由もお答えください。

③ 今回作ったルールについて、これからも続けていきたいですか？

はい いいえ わからない

④ 「我が家のルール」に取り組んでみて、ご意見などありましたらご記入ください。

アウトメディア通信

No.2



毎週水曜日の【アウトメディアデー & ブックデー】の取組も、回を重ねるごとに一歩前に進んでいます。ふりかえりカードから、「スタート当初は、水曜日を意識しないで過ごしていたけれど、毎週カードでふりかえるたび水曜日のアウトメディアを意識するようになった。」「最初は0ポイントだったけれど、今はポイントを取るように頑張っている。」「アウトメディアでできた時間を有効に使うよう工夫してる。」という**まずだっこ**もいました。

また、3週とも「ゲームを少ししてしまった。」「動画を見た。」というように、コントロールがうまくいかない**まずだっこ**もいましたが、次回からは少しでも意識して前進してほしいです。高学年では、友人や中学生とよくラインするということもあるようですので、節度を守って使いましょう。



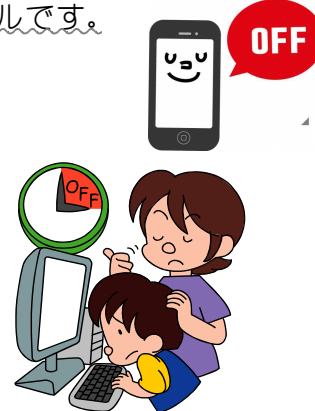
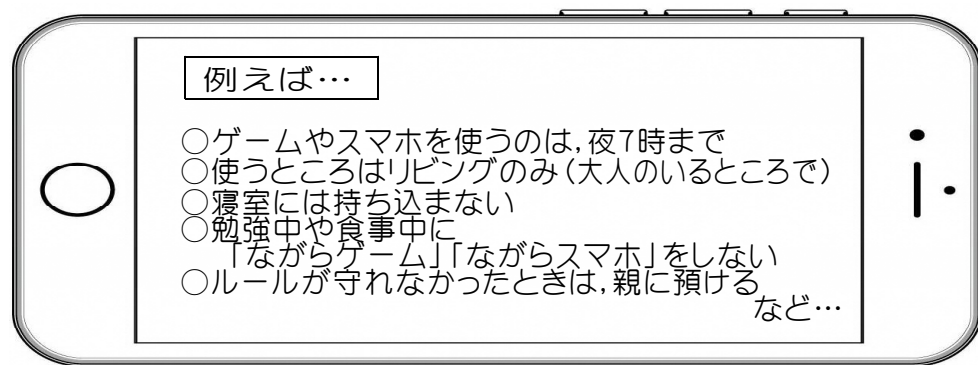
夏休み中も「アウトメディア」を意識して続けましょう！

長期休業中は、家庭にいる時間が長い分、スマホ・タブレット・携帯音楽プレーヤー・携帯ゲーム機等を使っている時間が増えるのではないかと、また、それに伴うトラブル・夜更かし・昼夜逆転が心配されます。生活リズムをくずさないためにも、夏休み中も毎日「アウトメディア」を継続しましょう。

そこで、たっぷり時間のある夏休みを前に、家族でもう一度話し合っ

「ご家庭でアウトメディアのルールを決め取り組みましょう！」

*水曜日のアウトメディアデーに限らない、夏休みの家庭独自のルールです。



< ルールづくりのこつ >

NHK Eテレ ウワサの保護者会“親は心配!子どものLINE”より

一、 ゲーム・ネットをする場合、夏休みの計画表に「ゲーム」「ネット」の時間を入れてみよう

一、 ○時間まで…という時間制限よりは
○時まで…という時刻設定にするほうがよい

一、 ルールが崩れたら 即、修正していこう

一、 絶対にやってはいけないことは、一方的に「取り上げる」こと

一、 大事なのは、家族で話し合っ合意をすること



ゲームや電子メディアの依存になっていませんか？

家族みんなでチェックしてみましょう。

- ☐ ゲーム（スマホ・インターネット）をしている時間を聞かれると、ウソをついて短く言ってしまう。
- ☐ やるべきことの前に、ゲームやスマホ・インターネットを始めてしまう。
- ☐ ゲーム（スマホ・インターネット）をしていないと、退屈でとてもむなしい感じがする。
- ☐ ゲーム（スマホ・インターネット）のしすぎで、体の具合が悪くなったり、夜更かしのため朝、起きるのがつらい。
- ☐ ゲーム（スマホ・インターネット）の時間を削ったり止めたりすると、落ち着かなくなる、感情的になる、悲しくなる、不安になる、イライラする。
- ☐ プレイ（使う）時間をコントロールできていると思っているが、実際やろうとすると切り上げられず、ずるずるとゲーム（スマホ・インターネット）を続けてしまう。



★ひとつでも身に覚えがあったら、ネット依存の要注意です。
子どもだけでなく、大人にも当てはまりませんか？
子どもも大人も一緒に、今一度、生活を見直しましょう。

ネット依存に伴うさまざまな問題

【身体】

運動不足、骨密度低下、
低栄養状態、肥満、
視力低下、腰痛、
エコノミークラス症候群など



【精神】

睡眠障害、昼夜逆転、
ひきこもり、意欲低下、
うつ状態など

【学業・仕事】

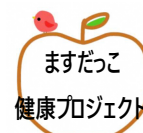
遅刻、欠席、
授業中の居眠り、
成績低下、留年、
退学など

【家族・対人関係】

親子や友人との関係悪化、
友人の損失など

まずは、各ご家庭でのルール作りが大切です！

アウトメディア通信

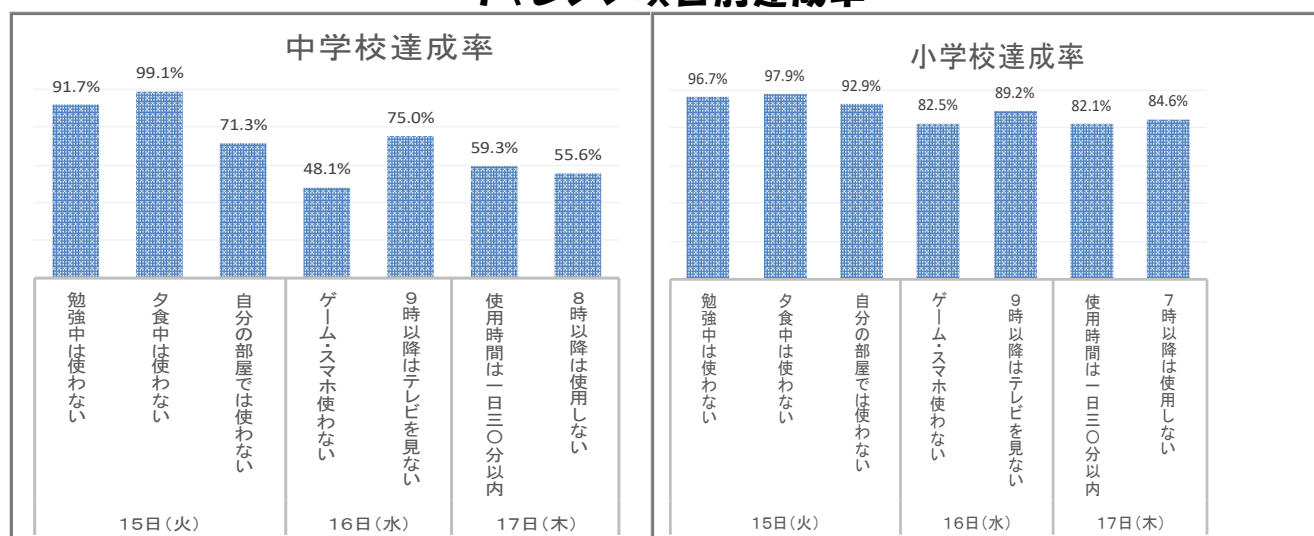


R1.11.6 発行

増田アウトメディアチャレンジDays! 終了。

10月15日(火)～17日(木)の3日間、増田小学生・増田中学生と一緒にアウトメディアにチャレンジしました。その結果をお知らせします。

チャレンジ項目別達成率

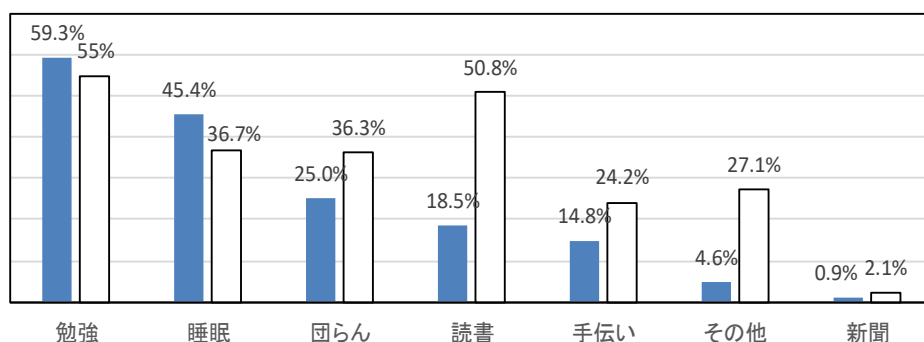


15日の勉強中・夕食中に使用しないことはよくできていましたが、自分の部屋で使用してしまう人が3割ほどいました。16日は残念ながら使わない人は半数に達しませんでした。9時以降はテレビ視聴しないことはがんばりました。17日は50%台の結果となり、少し難しい目標だったようです。

小学生はすべての項目で80%以上となりました。16日は難易度★★★でしたが、小学生にとってはいつもの「アウトメディアデー & ブックデー」の目標だったので難なくクリアできた人が多かったようです。初めての3日間のチャレンジでしたが、意欲を持って挑戦できてよかったです。

水曜日の時間の過ごし方

■中学生 □小学生



16日の水曜日は、小中学生ともに勉強をがんばりました。小学生は半数以上の人を読書をしていました。ブックデーの大事な習慣ですね。中学生は睡眠を多くとってよい休養日になったのではないのでしょうか。

★児童生徒・保護者のみなさんからの〔感想〕を一部紹介します。

小学生

- いつも以上に読書や睡眠ができたので、とてもよい経験になった。
- しっかり取り組んで全部クリアできてとてもうれしい。3日間よい生活ができた。
- テレビを時間になったらやめられたのでうれしかった。
- 目標がそれぞれ1回ずつしかなかったので、このうちの2つぐらいは続けてみたい。
- ゲーム・タブレットを見ない3日間を過ごすことができたので、次は「土・日以外は見ない」という目標にチャレンジしたい。
- チャレンジしてみて意外と難しかったので、メディアを使わないのが習慣になるように、この3日間でもチャレンジしてみたい。
- ▲1日ごとにやることがちがうので大変だった。



小学生の保護者

- 読書に夢中になっている姿が印象的だった。
- ルールを守って使おうという意識が見られてよかった。家でもルールを決めてうまくメディアとつきあっていきたい。
- この3日間はアウトメディアデーということ自分で気をつけてがんばっていた。弟とたくさん遊び、工作をしたり、本を読んだり、一生懸命だった。
- 学校で何度も取り組んでくれたからか、すんなりと守れたと思う。日ごろからかなり身についてきたと感じている。ありがとうございます。
- はっきりとした目標があったので、取り組みやすかった。3日間だったのも守りやすかった。
- このように目標が明記されていると、親子共にわかりやすく取り組みやすい。
- ▲ゲームのやり過ぎ、ルールを決めても守らない。
- ☆目標をランダムに選んで「今日はこれを守りましょう」ということにすればやるかもしれない。
- ☆今度は1週間、1ヶ月と期間を延ばしてもらえたらよいと思った。(親としては難しくなるが…)
- ☆スマホやテレビで得られる情報も多々あるが、各自が電子メディアの使い方について考えることはとても大切だと感じる。家族団らんの時間も増えたい、今後も意識して継続していきたい。

中学生

- 自分を律した。欲に勝った。
- 余裕は家族との時間へ。
- 周囲も同じ目標だったので取り組みやすかった。
- 今までどれほどゲームをしていたかわかった。
- △水曜日はきつかった。
- △チャレンジ項目が決められていると、いつもより難しかった。

中学生の保護者

- 増田全体としての取組だったので、いつもより意識して止めることができていた。
- 親も依存を意識した3日間となった。
- ▲30分では止められない。
- ▲意識が低い。守る気がない。
- ▲気付けば自分も触れている。親も手放せない。
- ☆ルールは常に親子で確認しないと崩れてしまう。
- ☆学年が進むにつれて使用時間が増える。ルールの確認を。



★ たくさんのご感想・ご意見ありがとうございました。

資料4

ますだ 増田アウトメディアチャレンジ Days!



(スマホ・タブレット・パソコン・テレビ・DVD・^{けいたい}携帯ゲーム機・^{けいたいおんがく}携帯音楽プレイヤー)

アウトメディアとは …… ^{ひとりひとり}一人一人が^{でんし}電子メディアの^{つか}使い方について、^{かた}コントロールできる^{ちから}力をつけ、^{せいかつ}生活を見直すことをいいます。

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

10月15日(火)～17日(木)の3日間、アウトメディアにチャレンジします。
その日によってチャレンジする項目がちがいますので、よく読んでチャレンジしてください。

できたら○、
できなかったら×を
つけましょう。

じっしび 実施日	ルールと難易度 ^{なんいど}	チャレンジする項目 ^{こうもく}	○×
15日 (火)	【使い方】のルール ^{なんいど} 難易度★	①勉強中は、テレビやゲーム・タブレット・スマホ等を使用しない。 ^{べんきょうちゅう} 勉強中 ^{どうしやう} テレビやゲーム・タブレット・スマホ等 ^{どうしやう} 使用しない。	
		②夕食の時は、ゲームやタブレット・スマホ等(テレビ以外)を使用しない。 ^{ゆうしょくとき} 夕食の時 ^{どういがい} ゲームやタブレット・スマホ等(テレビ以外) ^{どうしやう} 使用しない。	
		③自分の部屋では、テレビやゲームやスマホ等を使用しない。 ^{じぶんへや} 自分の部屋 ^{どうしやう} テレビやゲームやスマホ等 ^{どうしやう} 使用しない。	
16日 (水)	【生活】のルール ^{なんいど} 難易度★★★★ * ますだしょうがっこう 増田小学校は、 「アウトメディアデー & ブックデー」です。	①帰宅してから寝るまで、ゲームやタブレット・スマホ等を使用しない。 ^{きたく} 帰宅 ^ね から寝る ^{どうしやう} ゲームやタブレット・スマホ等 ^{どうしやう} 使用しない。	
		②テレビは、見る番組を決め、夜9時を過ぎたら見ない。 ^{みばんぐみ} 見る番組 ^き を決め ^{よるじ} 夜9時 ^す を過ぎ ^み たら見ない。 ◆どんなことをして過ごしましたか？(○をつけましょう。) ^{どくしょ} 読書 ^{べんきょう} 勉強 ^{しんぶん} 新聞 ^よ を読んだ ^{てつだい} 手伝い ^{だん} 団らん ^{すいみん} 睡眠 その他()	
17日 (木)	【時間】のルール ^{なんいど} 難易度★★	①ゲームやタブレット・スマホ等の使用は、1日30分以内にする。 ^{どうしやう} ゲームやタブレット・スマホ等 ^{いち} 1日 ^{ふんい} 30分 ^{ない} 以内 ^に にする。	
		②小学生：夜7時以降はゲームやタブレット・スマホ等を使用しない。 ^{しょうがくせい} 小学生 ^{よる} 夜7時 ^{じいこう} 以降 ^{どうしやう} ゲームやタブレット・スマホ等 ^{どうしやう} 使用しない。 中学生：夜8時以降はゲームやタブレット・スマホ等を使用しない。 ^{ちゅうがくせい} 中学生 ^{よる} 夜8時 ^{じいこう} 以降 ^{どうしやう} ゲームやタブレット・スマホ等 ^{どうしやう} 使用しない。	

* ^{とく}取り組んだ感想を書いてください。

じぶん かんそう 自分の感想
ほごしゃ かんそう 保護者の感想

ようし 10月18日(金)に、^{がっこう}学校に^{ていしゅつ}提出するようお願いします。

資料5

生活時間記録カード

*自分で書けないときは、お家の人に手伝ってもらいましょう。



- 平日(学校がある日)と、休日の生活の様子を、下の表に記入してください。
- 記入例をよくみて、1日の過ごし方を「生活」と「メディア」の時間に分けて記入してください。
- 「生活」とは、起きた時刻、寝た時刻、食事、学校、勉強、習い事、スポーツなどです。
- 「メディア」とは、テレビ(DVD・ブルーレイを含む)、ゲーム、スマホ、タブレット、パソコン(動画、SNSを含む)などです。
- 「一日のふりかえり」に時刻や時間を記入します。「体調チェック」に○をします。

時刻や時間を記入する。

あてはまるものに○をつける。

月日	1日の活動 (起きた時刻▲ 寝た時刻● 生活 ←→ すいみん ■■■■■ メディア ■■■■■)	一日のふりかえり	体調チェック
記入例 (平日)	午前 午後 午前 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 生活 メディア	前夜の寝た時刻 21時30分 当日 起きた時刻 6時00分 寝た時刻 22時00分 家庭学習時間 1時間00分 メディア時間の合計 5時間00分	朝の目ざめは? ・すっきり目がさめた ・少しねむかった ・おきるのがつらかった きょう一日元気でしたか? はい ・ いいえ
平日 12月6日 (金)	午前 午後 午前 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 生活 メディア	5日の寝た時刻 時 分 6日 起きた時刻 時 分 寝た時刻 時 分 家庭学習時間 時間 分 メディア時間の合計 時間 分	朝の目ざめは? ・すっきり目がさめた ・少しねむかった ・おきるのがつらかった きょう一日元気でしたか? はい ・ いいえ
休日 12月7日 (土)	午前 午後 午前 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 生活 メディア	7日 起きた時刻 時 分 寝た時刻 時 分 家庭学習時間 時間 分 8日の起きた時刻 時 分 メディア時間の合計 時間 分	朝の目ざめは? ・すっきり目がさめた ・少しねむかった ・おきるのがつらかった きょう一日元気でしたか? はい ・ いいえ

* 12月9日(月)に担任へ提出してください。

増中 アウトメディアチャレンジ！！

(スマホ・タブレット・パソコン・テレビ・DVD・携帯ゲーム機・携帯音楽プレイヤー)

アウトメディアとは … 電子メディアの使用禁止ではなく、一人一人が使い方についてコントロールできる力をつけ、生活を見直すことをいいます。

年 組 番 名前 ()

横手市全体でのアウトメディアチャレンジDays実施など、情報端末機器の使い方について今まで取り組んできましたが、最近のスマートフォン等情報端末機器が非常に便利で身近になるとともにのめり込みによる「ゲーム障害」「ネット依存」が新たな病気として認められ、大人はもとより子どもたちにとっても重要な健康課題となっています。また、ご家庭からはもっと期間を延ばしてほしいとの要望もありました。

そこで、笑顔輝かせる増田中生を目指して、総体から中間テストまでの6日間を情報端末機器の使用をコントロールできる力をつけるアウトメディアチャレンジDaysにしたいと思います。

ご家庭で、普段お子様が情報端末機などをどのように使用しているかご記入ください。	お子様と情報端末機などの使い方についての約束をご記入ください。
---	---------------------------------



上記を受けて自分の情報端末機などの使い方を振り返ってみよう。	情報端末機を使用して、悩んだことや困ったことがありませんでしたか？もし、あったら教えてください。
--------------------------------	--



今までの振り返りとお家の方からのアドバイスを受けて

達成できたら○

〈自分で決めた目標〉



達成できなかった理由

15日 (土)	総体初日			
16日 (日)	総体2日目			
17日 (月)	振替休業日			
18日 (火)	振替休業日			
19日 (水)	前期中間テスト 2日前			
20日 (木)	前期中間テスト 前日			

令和元年度健康課題解決研修会

期 日：令和元年11月18日（月）

会 場：横手市増田地区多目的研修センター

内 容：○増田小・中学校の取組について

○講演「デジタルメディアと子どもの成長への、われわれ大人の関わり方」

一般社団法人セーフティーインターネット協会 主席研究員 高橋 大洋 氏

参加者：県内学校関係者、横手市内保護者、横手市教育委員会、県教育委員会等

(104名)

〔参加者アンケートより〕

◆本日の研修会について

大変参考になった	参考になった	あまり参考にならなかった
91.2%	8.8%	0%

◆増田小・中学校の取組について

- ・中学生が小学生に集会を実施したり、集会後のアンケートへコメントを書いたりすることが、児童生徒相互の学習へとつながっていて、とても有効であると思い、勉強になりました。
- ・ノーメディアやアウトメディアの取組を続けてきてはいましたが、マンネリ化を感じていたので、たくさんのヒントをいただきました。
- ・子供が自分自身をコントロールできないことが多いため、保護者と教師が一体となって対策を進めていく必要があると感じました。
- ・増田小・中学校の活動や資料はもちろんのこと、横手市の取組を自校での実践の参考としていきたい。

◆講演について

- ・未就学児の現状が分かり、今後、幼保小連携にも取り組んでいきたいと思います。
- ・小学生のこの数年のネット利用増加率の大きな変異に驚かされました。子供たちの関わり方を考えていく以前に、同様にユーザーである我々大人の利用の仕方を見つめ直す機会が必要だと改めて思いました。
- ・ゲームの置き換えや生活全般について見直すことなどについて教えていただき、ありがたく思います。学校に持ち帰り活用していきたいと思います。
- ・小中だけでなく、幼保との連携が大切だと感じた。保健師、保育士、幼稚園なども含む地域での取組の必要性を強く感じました。
- ・家庭でルールを決めてもすぐに崩れてしまい、新しい対策の視点が見付かることを期待して参加しました。子供をメディアから遠ざけることばかり考えていましたが、時間の使い方を工夫するという別の視点をもつことができました。

【講演資料より抜粋】

デジタルメディアの普及



•期待・可能性

- 膨大な情報へのアクセスが可能に
(趣味・仕事・学習を発展させる糸口)
- 時間的・距離的なハンディの克服

•不安・課題

- 使える人とそうでない人の差を、より拡大
- 人づきあいのちからの高度化
- 早すぎる変化との向き合い方
- 健康や成長にどのように影響するのか、まだよくわからない

Copyright(C) Safer Internet Association 2019

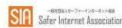
学齢別の典型的なインターネット利用の姿



- ~小学生中学年 (仕組みを知らないままにネットを利用)
 - 動画やゲームに夢中。保護者スマホや携帯ゲーム機の利用。
- 小学生高学年 (学校での注意喚起で一定の警戒感を持つ)
 - 一部でSNS利用が活発化。長時間利用 (娯楽型) の児童も。
- 中学生 (一斉にデビュー)
 - LINEデビュー。TwitterやInstagram、TikTok等へ進む。
 - SNSや動画共有アプリの「自己表現手段」としての魅力。
 - 長時間利用 (つながり型/娯楽型) の当たり前化・深刻化
- 高校生 (利用しないという選択肢がなくなる)
 - 生活の基盤としてのスマホ。トラブルは拡大しやすく。

Copyright(C) Safer Internet Association 2019

デジタルメディア人気サービスの健康への悪影響



- 従来メディアとの違い
 - 常に最新・双方向性・刺激 (光・音・動き) の強さ
 - パーソナル性 (コンテンツ、場所≠ポータブル機器)
 - 24時間無休
- 原則無料 (広告) モデル
 - 接触時間の争奪戦 (より洗練された働きかけ)
 - 課金はごく少額から、容易に行える
- スキマ時間、睡眠 (時間・質) を削る結果に
 - 健康、仕事、人間関係など生活全般のクオリティが低下
(女性への広がり強く懸念される)
 - 最終的には社会生活への不適応に陥るケースも
 - デジタルウェルネスという概念の誕生

Copyright(C) Safer Internet Association 2019

デジタルメディア利用の子どもへの影響



- 乳幼児：成長への直接的な悪影響 (懸念)
 - 生体リズムの獲得を阻害 (小学生以降にも強く影響)
 - 視力・視機能、運動能力、情緒やコミュニケーション能力の獲得・発達を阻害
- 小学生以降：三大トラブル
 - 身体生命の危機 (性暴力被害等) につながる発信
 - 不適切な発信 (過剰な自己表現や他者攻撃) と信用の失墜
 - 長時間利用 (健康や学習への影響)

Copyright(C) Safer Internet Association 2019

学び、働き、よりよい社会を実現するチカラ



- ネット社会≠情報・知識社会で求められるのは、
ツールとして、デジタルメディアを
活用できる (情報収集・発信) 力
 - 学校教育での取り組みの根拠
 - 実社会でも具体的に求められ始めている
 - 単なる娯楽ではない
- 知識の習得とともに、適切な経験が
必要不可欠
 - 発達段階に合わせた段階的なデビュー
 - 受け身で「遊ばされている」だけでは知識・経験蓄積には不十分

Copyright(C) Safer Internet Association 2019

小学生以降の子どもへの働きかけのポイント1



- デジタルメディア利用コントロールの
動機づけ (自分ごと化) を手抜きしない
 - デジタルメディアの魅力は大 (人類にとって初めての経験)
 - 意志や気持ちだけでは予防や解決は難しい
 - 睡眠：寝る直前までの利用や長時間利用で何が起こるのか
 - 遊び方：デジタルメディアへ偏ると何が良くないのか
 - 境界線や具体的な付き合い方についての情報も必要不可欠

Copyright(C) Safer Internet Association 2019

•メディア利用だけではなく、生活全般を見直す

- デジタルメディア利用を全否定するのではなく、
 - (1) 睡眠（量と質）の確保
 - (2) 他の遊びとのバランス
 - (3) 学習やその他の生活時間とのバランス
 の順に、総合的な把握、判断が必要
- デジタルメディア「以外」に視点を広げる重要性
- 福井県美浜町など、「眼育」による地域取り組みの成功例も
 - 月に一日などの「メディア利用ゼロ」だけでは、対策の実効性は高まりにくい

Copyright(C) Safer Internet Association 2019

•デジタルメディア利用の内容の置き換えに注力

- デジタルメディアは「どれでも同じ」ではない
- 一気に「取り去る」ことは困難、まずは「置き換え」から
- 閉じた利用（デジタル機器内で完結、一人きりで楽しむ）から開かれた利用（機器と現実を行ったり来たり、周囲の友人・家族・他者との協働や関わりを前提に）へ
- 受け身の利用（遊ばされている、見せられている）から創造的な利用（遊びを作る、映像を作る）へ
- 子ども一人で自由に利用させるのではなく、事前の約束ごとや保護者の関わり、共同での探索が必要不可欠

Copyright(C) Safer Internet Association 2019

•いったん行動嗜癖に陥った脳は、その後、完全には回復しないとの指摘も

- 「制限無し→制限あり」は本人にも周囲にも多大な努力が必要
- 子どものメディア利用習慣は周囲の大人を観察することで形成
- 幼児期の共視聴でメディアの楽しみ方、読み取り方を知る
 - 保護者や祖父母など、周囲の大人の認識と行動を先に変える
 - 子どもへの伝え方や他の遊び方を学ぶ必要も
- 大人も子どもも新しいメディアの前ではほぼ同条件であり、取り組みや働きかけのポイントも同様

Copyright(C) Safer Internet Association 2019

- 知識の不足
 - メディアと発達について学ぶ機会は案外少ない
- 子育てに余裕がない
 - 多忙、ワンオペ
 - 頼れる相手や相談相手が近くにいない
- メディア以外の遊び方を保護者も知らない
 - テレビ子守り世代、ケータイ世代
 - 保護者自身のスマホ依存
- メディア以外の遊び場が無い
 - 少子化の影響、（季節要因）

Copyright(C) Safer Internet Association 2019

- 信頼できる他者（ロールモデル）の行動や成功が鍵
 - 同じ境遇の保護者の成功例や体験談が大切
- 実利的なこと、出来そうなことを学習目標にする
 - ラクになる、楽しめる、子どもの力が伸びる
 - すぐできる、子どもが嫌がらないでできる
- 保護者が知りたいことは子どもの年齢ごとに大差
 - 乳幼児期、小学生（低学年・高学年）、中学生、高校生

Copyright(C) Safer Internet Association 2019

- 子どもとともに「学び続ける」こと
 - 変わらない部分には自信を持つが、変わり続ける部分は子どもに教わる（互恵的、対等な立場）
 - 日々の利用経験（子どもを助け・助けられ、一緒に挑戦したり）を通じて学ぶ
 - 細く長く続けられる範囲を学び、実践する
- ネットで調べやすい「ネットのこと」
- 大人同士の情報交換や助け合いも強い味方
- ネット利用についての学習にゴールはない

Copyright(C) Safer Internet Association 2019

令和元年度現代的健康課題への対応事業
横手市増田地区学校健康支援チーム委員名簿

No.	所 属 等	氏 名	備 考
1	学識経験者	佐々木 亨	元 横手市立増田小学校校長
2	学校医	下 田 泉	下田内科消化科医院院長
3	P T A代表	佐 藤 丈 浩	増田中学校P T A会長
4	保健師	藤 原 和貴子	横手市役所まちづくり推進部 増田市民サービス課
5	保育園長	大 石 久美子	ますだ保育園長
6	小学校長	嶋 田 浩 一	増田小学校校長
7	中学校長	菊 池 康 明	増田中学校校長
8	小学校教頭	小 坂 靖 尚	増田小学校教頭（増田地区小中連携事務局）
9	中学校教頭	小田嶋 信 也	増田中学校教頭
10	小学校養護教諭	村 尾 幾 恵	増田小学校保健主事兼務
11	中学校養護教諭	高 橋 淳 子	増田中学校保健主事兼務
12	県教育庁南教育事務所	村 田 留美子	指定地域担当指導主事
13	県教育庁生涯学習課	櫻 庭 直	社会教育・読書推進班 社会教育主事
14	県教育庁保健体育課	池 田 寿 志	健康教育・食育班 副主幹(兼)班長
15	県教育庁保健体育課	熊 谷 有紀子	健康教育・食育班 指導主事
16	県教育庁保健体育課	佐 藤 大 優	健康教育・食育班 指導主事
17	横手市教育委員会	木 村 司	教育指導部長
18	横手市教育委員会	岩 野 玲 子	教育指導課長
19	横手市教育委員会	岡 固 敦	指導主事
20	横手市教育委員会	佐 藤 詩 輝	指導主事

これまでの指定地域における取組

○平成30年度 三種町山本地区（文部科学省委託 学校保健総合支援事業）

「次代を担う三種の子」～すべての子に身に付けさせたい行動～

○平成29年度 男鹿市（文部科学省委託 学校保健総合支援事業）

「子どもたちが、生涯にわたって健康な生活を送るために」

～望ましい運動習慣と食習慣の確立を通して～

○平成28年度 仙北市西木地区（文部科学省委託 学校保健総合支援事業）

「望ましい生活習慣の確立」～アウトメディアの取組を通じた心と体の健康づくり～

○平成27年度 上小阿仁村（文部科学省委託 学校保健総合支援事業）

「生涯にわたって健康な子どもを育てるために」～歯と口の健康づくりから～

○平成26年度 井川町（文部科学省委託 学校保健課題解決支援事業）

「すこやか笑顔サクラっ子を目指して」～望ましい生活習慣の確立の実践～

○平成25年度 湯沢市雄勝地区（文部科学省委託 学校保健課題解決支援事業）

「笑顔かがやくおがちの子を目指して」～歯と口の健康づくりの実践～

○平成24年度 小坂町（文部科学省委託 学校保健課題解決支援事業）

みんな元気～すこやかな小坂の子どもたちを目指して～「ノーメディアの実践」

【参考】

〈文部科学省委託：学校保健総合支援事業〉

「平成30年度秋田県健康課題解決支援事業報告書」（平成31年2月）

〈文部科学省委託：学校保健総合支援事業〉

「平成29年度秋田県健康課題解決支援事業報告書」（平成30年2月）

〈文部科学省委託事業〉平成28年度秋田県学校保健総合支援事業

「学校における現代的な健康課題解決支援事業報告書」（平成29年2月）

保健体育課ホームページに掲載

〈文部科学省委託：学校保健総合支援事業〉
令和元年度現代的健康課題への対応事業報告書

発行日 令和2年2月
発行者 秋田県教育委員会