グループで意見交換（ワークシート１）

ワーク時間　10分

友達と話をしたり、身のまわりで危険な出来事があったという話を聞いたりしたことがありますか？

（１）あてはまるものに〇をつけてみよう！

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  　危険な出来事話をした相手 | 保護者に使い過ぎを指摘されたことがある | スマホを使うことで睡眠、勉強に影響があると感じたことがある | スマホ利用に関するルールを決めていない | スマホが手元にないと落ち着かないと感じたことがある |
| 自分 |  |  |  |  |
| 友だち |  |  |  |  |
| 知り合い |  |  |  |  |
| 家族（兄弟など） |  |  |  |  |

（２）そのときの気持ちや自分自身の行動を教えてください。

|  |  |
| --- | --- |
| 気持ち | 自分自身の行動 |
|  |  |

グループで意見交換（ワークシート２）

ワーク時間　15分

長時間のSNS・スマホが問題になる点とは何でしょうか。また、依存症にならないためにはどうしたらよいでしょうか？

コミュニケーション

日常生活

ルール

コントロール

孤立

不安

脳機能

睡眠

健康

集中力

考えられる理由や問題を書いてみよう。

**キーワードを使って考えてみよう**

**（使わなくてもOK）**

グループで意見交換（ワークシート３）

ワーク時間　15分

家族や友人、自分がSNS・スマホ依存かもしれない状況になったら、どうしたらよいでしょうか？

デジタルデトックス

バランス

趣味・活動

オフライン

サポート

評価

専門家

**キーワードを使って考えてみよう**

**（使わなくてもOK）**

できることを書いてみよう。



ワーク時間　15分

グループで意見交換（ワークシート４）

ワーク時間　15分

「自分が明日からできるスマホの使い方のルール・行動」を考えてみましょう！

**簡単なことや時間がかかることでもOK**

（１）「自分が明日からできるスマホの使い方のルール・行動」をたくさん書いてみよう。

（２）上で考えたルール・行動をどうやったら周りに広められるか書いてみよう。

**友だちや先輩、後輩にどうしたら同じように気を付けてもらえるか考えてみよう**

グループでまとめ

ワーク時間　20分

「自分が明日からできるスマホの使い方のルール・行動」

・　〇〇〇をすること

・　〇〇〇をしないこと

・　〇〇〇をまもること

「このルール・行動を広めるためには」

・　〇〇〇〇〇をする

発表タイトル「〇〇〇〇」

～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～

＜まとめ方の例＞

本日の意見交換の内容を模造紙にまとめましょう！

|  |
| --- |
| SNS・スマホ依存の問題点や依存にならないためのポイント　（ワークシート１・２から） |
| **※グループワークで出た意見のうち重視したものを記載** |
| 家族や友人、自分がSNS・スマホ依存かもしれない状況にできること　（ワークシート１・３から） |
| **※グループワークで出た意見のうち重視したものを記載** |