

メディアコントロールの実践を通して

宮城県遠田郡涌谷町立月将館小学校
養護教諭 鎌田 恵

1 はじめに

子どもたちに保健指導をしてもなかなか行動は変わってくれないという思いを前から抱いていた。また、それを実際に行動に移し継続していくのは大人でさえ難しい。私たちが健康的な行動するためには、健康にプラスとなる行動を実践しマイナスとなる行動を減らしていく必要がある。このように健康に良い行動パターンを身につけ、継続するプロセスを「行動変容」という。この行動変容のために「外発的動機づけ(外的な力によって動機づけされるもの)」と「内発的動機づけ(自分自身が目的を達成するための自立性が高い動機づけ)」がある。そこで、子どもたちの生活習慣を変容させるためには、どのような方法が効果的か手立てを考え、実践した上で、その成果及び課題について明らかにしていく。

2 児童の実態

本校では、子どもたちの過剰なメディアの利用が問題視されていた。そこで、2年前からPTA本部役員と協議を行い「夜8時以降は、ゲーム機・スマホ・タブレット端末は家の人に預けましょう」というスローガンを元に保護者へ呼びかけた。保健教育の取り組みとして、長期休業中には「健康チャレンジカード」を活用し、メディアの利用時間を記入させ自分の生活を振り返るなどの取り組みを行ったり、保健日よりなどでメディア依存症やコントロールの大切さについて啓蒙したりしてきた。しかし、家庭において取り組みに意識の差があったり、低学年でも長期休業中などは1日10時間以上メディアを利用していたりと、なかなか行動変容までには至っていないと感じていた。そんな中、オンラインゲームによる友達同士のトラブルやオンラインゲーム上で知り合い、実際には会ったこともない人物との交流があったという事例が出てきた。他には、保健室の来室者の中に明らかにメディアを長時間使用したと思われる体調不良者が増えてきたと感じるようになった。夜中に目が覚めて寝られなくなり、朝までゲームをし

ていたため頭痛と倦怠感で来室する児童もいた。

そこで、様々な文献を探してみたところ、健康な行動を取るためには動機づけを向上させ、いろいろな角度から働き掛けが必要であることが分かった。どのようにしたら動機づけが高まるのか、行動変容のためのPDCAサイクルを取り入れながら取り組んだ。

3 メディア利用調査における実践

(1) 実態調査

涌谷町養護教諭部会でも児童生徒の長時間のメディア利用が問題であると捉えており、令和3年度町内の児童(5・6年生)・生徒(中3年生)にメディア利用調査を行った。

		やらない	~1時間	~2時間	~3時間	~4時間	4時間~
5年	平日	3.4	20.7	37.9	34.5	3.4	0
	休日	3.4	6.9	24.1	37.9	20.7	6.9
6年	平日	3.7	51.9	25.9	11.1	0	7.4
	休日	11.1	22.2	22.2	14.8	11.1	18.5

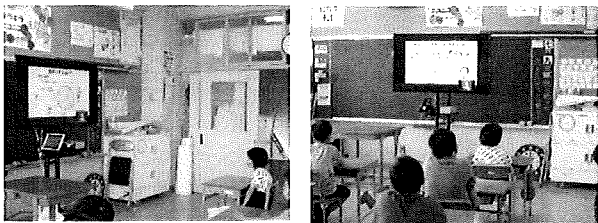
【図1 本校児童の結果】

5, 6年生どちらも休日になるとメディアの利用時間が長くなっていった。また、5年生は平日でも2時間以上メディアを利用している児童が4割近く見られた。昨年度の長期休業中の生活習慣コントロールのための「健康チャレンジカード」の記録でも、メディアの利用が1日16時間というヘビーユーザーの児童がいた。

(2) 外発的動機づけの取り組み

①眼科校医による視力低下予防の動画による指導

視力低下の児童がR2, R3と増加傾向にあったため、メディアの過剰使用も原因と考え眼科校医に相談したところ、指導のための動画を作成していただけることになった。そこで、その動画を朝会でオンライン視聴した。子どもたちから「自分の今の生活が、自分の体にこんなに影響があると思わなかった。」「もっとゲームの時間を減らしたい。」といった行動変容につながる感想が多く聞かれた。

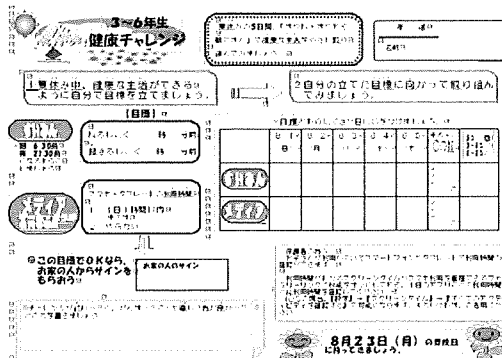


【図2 教室での動画視聴の様子】

②昼の校内放送による読み聞かせ

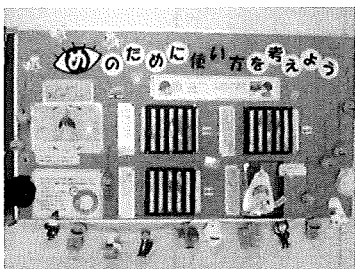
日本学校保健研修社が発行している「健」という保健教育の雑誌がある。その中に掲載されていた「保健のほなし」のメディアコントロールのためのヒントがある物語（夏休みの生活 ダラダラ電車に乗っちゃった、ノーメディア ゲームづけだとおぼけが出るよ）を、昼の校内放送で養護教諭が読み聞かせを行った。児童は、早く続きが知りたいと、保健室まで聞きに来たり、教室でも話題にしていたりと話をしっかり聞いていてくれたようだった。

③カードを利用したの取組



【図3 健康チャレンジカード】

長期休業中の生活習慣をコントロールできるようにするため、睡眠とメディアの利用について個人ごとに時間の目標を立て取り組ませた。保護者にも協力してもらえるように保護者のサインを入れてもらったり、終了後には自分で振り返りができるようにしたりした。回収後は養護教諭が一人ずつアドバイス等のコメントを書き入れ、その後の生活につながるようにした。



【図4 掲示物】

④掲示物の活用

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、スマホやタブレット等を使用するときの注意点を学べるようにした。

また、実際に児童が掲示物を動かし遊びながら理解できるように工夫した。

(3) 内発的動機づけの取り組み

- ①保健指導の中で事例を紹介し、自分のこととして考えさせる
- ②Plan 「目標を自分で立てる」具体的かつコントロールできる内容
- ③Do 「セルフモニタリングで行動を継続させる」振り返りカードを使っての取り組み
- ④Check 「1週目終了後、評価を行う」カードを友だちと見合い、お互いに評価する
- ⑤Action 「2週目新しい目標を立て行動を強化する」
- ⑥1か月後の実態調査

<保健指導の流れ>

- 5・6年生を対象に各学年ごとに指導
- 保健室で実際にあった体調不良の児童の話
迎えに来たおばあちゃんが、孫が遅くまでゲームをしていたことを話していた。
- ゲーム依存症の子どもたちを診察しているドクターの話
 - ・家族がおかしいと感じて医療機関を受診する患者のうち、80～90%の子どもたちがゲーム依存症であった。しかもほぼオンラインゲームだった。
 - ・ゲーム依存の脳の状態は前頭前野が萎縮して機能しなくなっている。前頭前野は人間らしい感情を司るところであり、ゲームをやめたからといって元に戻るかどうかは分からない。
 - ・家族に連れてこられて受診した子どもの特徴
自分の様子がおかしい事に気付かない。
 - ・e-スポーツが最近話題になっているが、プロになれるのはごく一部で、日本では月収20～30万円ほどである。プロになれなかった人は勉強も社会的なルールも分からないまま（前頭前野が機能していないから）の大人で終わってしまう。

- スマホ・ゲーム過剰使用の症状例を表にしたものを掲示し、自分は当てはまるか確認する。
ほとんどの児童はどれかに当てはまるため、生活を見直すための取り組みとして、「メディア利用振り返りカード」を紹介した。

【授業中掲示した過剰使用の症状例】

＜行動面＞

- ・遅刻・欠席・早退が多い
- ・授業中に居眠りをする
- ・保健室をよく利用する
- ・成績が下がる
- ・キレやすい 暴力的になった
- ・忘れ物が多い
- ・人の話を聞いていない
- ・休み時間は一人でいることが多い（寝ている）
- ・話題のほとんどはスマホやゲームのこと

＜体調面＞

- ・疲れやすい だるそうにしている
- ・食欲がない 痩せてきた
- ・いつもイライラしている
- ・いつも眠そう
- ・集中力がない
- ・頭痛を訴える

【メディア利用振り返りカード】

②Plan 「目標を自分で立てる」
メディアと寝る時間の目標時間を自分で決める。

達成するための工夫を考える。

③Do 「セルフモニタリングで行動を継続させる」

1週目を振り返り、3つの項目から自分自身を評価する。

1週目が終了後、友だちとカードを交換しアドバイスを書いてもらう。

④Check 「1週目終了後、評価を行う」

【友だちが記入した実際のアドバイス】

- ・タイマーをセットして時間がたったら終わりにす

- ればメディアの時間をクリアできると思う
- ・メディアは全部守られてる。すごーい。後は、寝る時間だけ。工夫も書けているから頑張れ
- ・メディアの時間は守っているけど、寝る時間をもっと早くしよう
- ・夜8時以降はメディア機器を使わずに、親に預けた方がいいと思いました。
- ・ゲーム時間は1日1時間以内にしてください！

友だちにアドバイスすることで、相手の生活の改善した方が良いところを見つけながら、自分の生活はどうだったか振り返ることもできたと思う。毎日のカードの記入は、家庭に持ち帰ってしまうと友だちとカードを交換するときに忘れてくる恐れがあるため、学校で行った。

⑤Action 「2週目新しい目標を立て行動を強化する」

2週目のカードは、1週目の振り返りを参考に、自分が達成するための工夫を新たに立て直すようにした。また、最後は自分自身が取り組んでみた感想を記入し、2週間取り組んだ生活を振り返られるようにした。カード回収後は、養護教諭からのコメントを書き加え返却し、今後も継続していけるように励ました。

⑥1か月後の実態調査

実態調査カードを使い1か月後の児童の行動変容を調査した。取り組んでみた感想の中に「良かったこと」と「困ったこと、大変だったこと」を記入する欄を設けた。良かったことは「ゲームをしたいと思わなくなった。」「家族との時間が増えた」「寝る時間が早くなった」「メディアを使わない日は友だちと遊んだりして楽しかった」など、良いことがたくさんあったことを実感できた感想が多かった。反対に「困ったこと、大変だったこと」として、「書くのが面倒くさかった」という以外は「ない」という感想が多かった。

【メディアコントロール指導前後の結果】

5年生におけるメディア利用調査では、指導前は平日2時間以上の利用が37.9%だったのに対し指導後は7.4%と明らかに大幅にメディアの利用が減っ

ている結果になった。

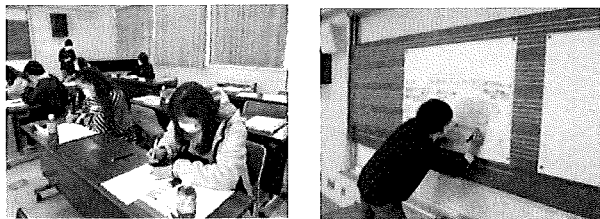
休日でも指導前は2時間以上の利用が65.5%だったのに対し、25.9%という結果になった。6年生では、元々平日の利用時間が短かったこともあり、5年生ほどは大きな変化は見られないものの、休日における4時間以上の利用者が大きく減少し、1～2時間の利用者が増え、大きな変化が見られた。

			やらない	～1時間	～2時間	～3時間	～4時間	4時間～
5年	平日	指導前	3.4	20.7	37.9	34.5	3.4	0
		指導後	3.7	51.9	37	3.7	0	3.7
	休日	指導前	3.4	6.9	24.1	37.9	20.7	6.9
		指導後	3.7	7.4	63	14.8	7.4	3.7
6年	平日	指導前	3.7	51.9	25.9	11.1	0	7.4
		指導後	12	48	32	4	4	0
	休日	指導前	11.1	22.2	22.2	14.8	11.1	18.5
		指導後	0	32	52	12	0	4

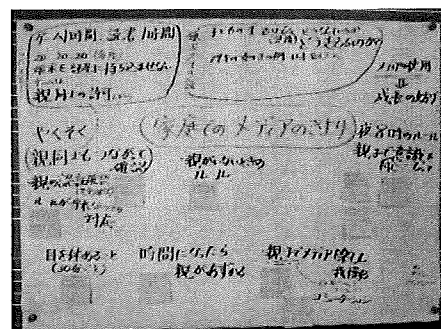
【図5 メディアコントロール指導前後の結果】

(4)家庭との連携

～学校保健委員会メンバーによるスローガン考案～



【図6 学校保健委員会の参加者の様子】



参加者から出た意見を統合し考えたスローガンは以下の通りである。

【図7 出た意見を模造紙でまとめたもの】

- ① メディアを使用するときは子どもと一緒に楽しむ、子どもが我慢しているときは親も一緒に我慢する
- ② メディア(た)端末は子ども部屋に持ち込ませない
- ③ (お)親が管理(認証・ロック)する
- ④ (る)ルールを破ったら使用禁止

この4つを組み合わせ「一緒にタ・オ・ル」とした。その後、このスローガンを、保健だよりで各家庭に知らせ啓蒙した。

4 成果と課題

子どもたちが健康のマイナス行動を変えられない要因として、健康に関する知識不足があげられる。そのため自分の問題が見えておらず、行動を変える必要性を感じていないと考える。その解決のために行った実践前の保健指導は、自分に当てはまる事例や症状が多くあったため、かなり真剣に聞いていたのでとても効果があったと思う。また、友だちからのアドバイスも、一緒に取り組んでいる仲間ということもありストレートにアドバイスを受け入れることができたようだった。課題としては、メディアの利用は家庭内のことであり、家庭でメディアを子どもに利用させるルールに温度差があるというところだった。家庭には保健便りで実践している内容や子どもたちの様子について、その都度発信していた。しかし、いくら子どもが行動を変えようと頑張っても、近くにいる家族がその事に関心がなかったり協力的でなかったりした場合、子どものモチベーションを維持するのは難しい。そのため子どもと一緒に取り組んで行くことができるように、研修会や講演会など保護者へ働きかける機会を増やしていくことが必要と考える。

5 おわりに

今回5、6年生だけの実践であったが、ある程度の成果が見られた。児童の会話の中にも「おれ、もうゲームやってないわ。飽きたし、つまんね。」という言葉が聞かれた。しかし、子どもたちは日々新しい情報や新しいゲームに囲まれて生活している。また、IT社会とは切り離せない生活を子どもたちが送っていく中で、メディアを全く利用しない事は不可能である。そのような中でも子どもたちには、今回の行動変容が日常の習慣として定着し、今後も自分の行動を自己コントロールできるように様々な角度から取り組みを続けていきたい。

【参考文献】

- ・行動科学を生かした 集団・個別の保健指導
少年写真新聞社
著者 戸部秀之・斎藤久美ほか
- ・心理学を取り入れた生活習慣病予防プログラム
東山書房
著者 山崎勝之・藤井誠治・内田香奈子・勝間理沙
- ・学校保健 実践的態度を育む保健指導の検討
広島大学付属三原学校園研究紀要 第7集
奈良原 珠美