

スマホ利用のメリット・デメリット

メリットカード（青）を
最もそう思う順番に並べましょう。

デメリットカード（赤）を
最もそう思う順番に並べましょう。

※他にあなたが感じるメリットがあれば直接この用紙に書いて下さい。

※他にあなたが感じるデメリットがあれば直接この用紙に書いて下さい。

あなたのスマホ（ネット・SNS・ゲーム等）利用の状況は、
メリットとデメリットのどちらが多いか考えてみましょう。

寝不足になる	親子間の関係が悪くなる	勉強の妨げになる	食欲がおちる	ねたむことがある
目が疲れる	イライラする事が増える	悩み事が増える	疲れる事が多い	友人関係がわずらわしく感じる
肩がこる	不安になる	疎外感 (孤独) を感じる ことがある	お金を浪費する	不快な気分になることが多い
姿勢が悪くなる	心配になる	無駄な時間を過ごしたと感 じることがあ る	友達付き合い が悪くなる	返事が面倒になる

わからないことがすぐに調べられる	友達と連絡がとりやすい	仲間意識が高くなる	好奇心が向上する	友達が増える
ストレス解消になる	不安の解消になる	悩みを伝えやすい	達成感がある	お金を稼げる
有益な情報が自然に入ってくる	安心できる	自己主張できる	人間関係がよくなる	異性にメッセージを送ったり告白しやすい
励まされる	勉強のやる気が出る	秘密の話ができる	親子間の関係がよくなる	勉強や暗記等のツールになる



自分を抑える方

ある朝のできごと



奈美恵



奈美恵は、中学校の入学をきっかけにスマートフォンを買ってもらった。奈美恵の仲よしの三人の友達も持っている。家に帰ってから、スマートフォンをとおして四人でやりとりをすることが多くなっていった。短い言葉のやりとりは途切れることなく続き、気がつけば真夜中になっているということも、しばしばだった。

朝から夜遅くまでスマートフォンを操作する生活が続くうちに、奈美恵は片時もスマートフォンを手離せなくなっていた。さすがに入浴中は部屋に置いておくの

だが、その間もずっとスマートフォンのことが気になってしまふのだ。友達へのメッセージを入力しながら家の中を歩いていて、弟とぶつかったこともあった。

「痛いなあ。お姉ちゃん、歩きながらは禁止だよ。」

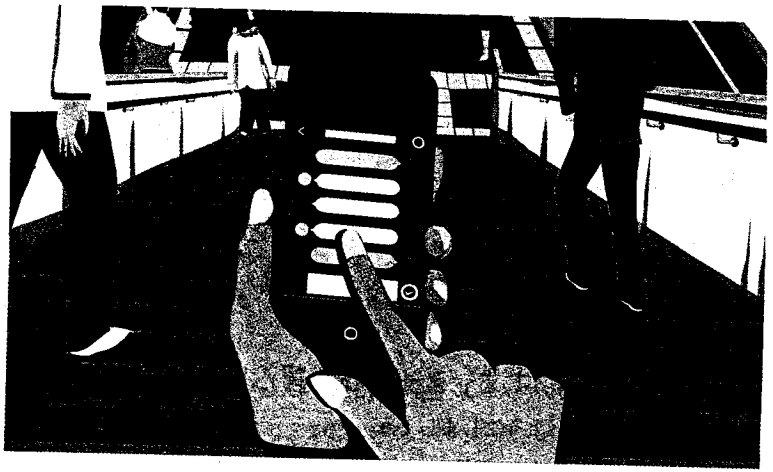
「はい、はい。急いでいるの。しかたないでしょ。」

すると、お母さんが厳しい口調で言った。

「奈美恵、いいかげんにしなさい。スマートフォンを買ってあげたとき、お母さんとした約束を忘れたの。夜遅くまで使わないこと、それに、安全に気をつけて使うこと。」

「わかってるから。」

奈美恵はまったく上の空だった。



プラスワン
自分に+1



自分の欲望を抑えるために、あなたはどんな努力ができるだろう。

考えてみよう



階段の下で横たわる奈美恵は、どんなことを考えていたのだろう。

ある休みの日。その日は、仲よしの三人と遊園地に行く約束をしていた。前の晩のスマートフォンでのやりとりは、着ていく服や乗るアトラクションなどの話題で盛り上がり、いつもより夜遅い時間まで起きていた。

そのせいもあって、奈美恵は予定より三十分も遅く目が覚めた。待ち合わせの時間に間に合うように慌てて支度をし、自転車で駅に向かった。

駅に着いた奈美恵は、駐輪場に自転車をとめた。ホームでの待ち合わせ時間には間に合いそうだった。奈美恵は少しほっとして、イヤフォンで音楽を聴きながら歩き始めた。スマートフォンにメッセージが届いた。ほかの三人はもうホームに着いているようだ。

《私も、もうすぐ着くよ。》

改札に続く階段を上りながら、奈美恵はメッセージを入力した。行楽シーズンのためか、駅は家族連れや若者たちでいつもより混んでいた。すぐに返信が届く。

《早く早く！》《先に行っちゃうぞ。》

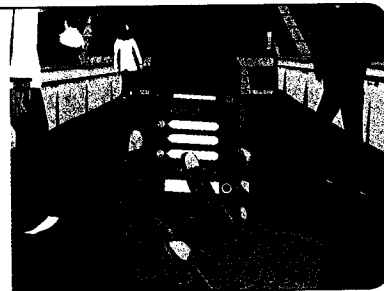
改札を通った奈美恵は、ホームに続く階段を慌てて降りながら、三人への返事を入力し始めた。すると、とつぜん自分の体が宙に浮いたように感じた。階段を踏み外してしまったのだ。(あつ。)と思った瞬間には、体が階段を転がり始めた。奈美恵には、周りの光景がスローモーションのように見えたが、抵抗するすべはなかった。誰かほかの人ともぶつかった気がする。階段の下で横たわる奈美恵が顔を上げると、駆け寄ってくる駅員さんと三人の友達が見えた。

シヨンのように見えたが、抵抗するすべはなかった。誰かほかの人ともぶつかった気がする。階段の下で横たわる奈美恵が顔を上げると、駆け寄ってくる駅員さんと三人の友達が見えた。

作・吉田修『中学校版 東京都道徳教育教材集』
東京都教育委員会による
絵・龍神貴之



階段の下で横たわる奈美恵は、どんなことを考えていたのだろう。



友達の見解や話し合いをメモしよう。

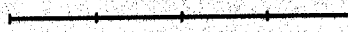


自分の欲望を抑えるために、あなたはどんな努力ができるだろう。

自分への振り返り ○印をつけよう。

今日の授業の内容は

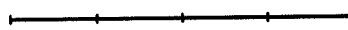
印象に残った



印象に残らなかった

友達の見解や話し合いから、
新しい発見や気づきが

あった



なかった

自分の考えを深めることが

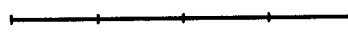
できた



できなかった

これから大切にしたいことが

わかった



わからなかった