

岡山県教育庁 人権教育・生徒指導課

生徒指導 Leaflet @ OKAYAMA リーフ

誰一人取り残されない岡山県の教育に向けて

画面を消した先に広がる「居場所」

岡山県が掲げる「夢育」の理念において、私たち大人は児童生徒の「伴走者（パートナー）」であるべきだとされています。しかし、この伴走とは、単に横に並んで歩くことだけではありません。児童生徒がネットの荒波に溺れそうになっているとき、彼らが自発的に「画面を消して、こちらを向く」ための引力、すなわち「リアルな学校生活の充実」を創り出すことこそが、発達支持的生徒指導の本質だと思います。

生徒指導提要在示す「発達支持的生徒指導」とは、児童生徒が「自ら正しく判断し、行動する力」を支えることです。画面に依存してしまう子の背景には、現実の教室に「自分の役割」や「認められる実感」が見つからない寂しさが隠れていることが多々あります。私たち伴走者に求められているのは、「スマホは禁止だ」という壁を作ることはありません。授業の中で、どの子にも必ずアナログな「出番」がある場面を作ること。例えば、実験の準備で重宝がられる、ポスターの掲示でセンスを認められる、あるいは、清掃活動で「いつも助かるよ」と声をかけられる。こうした、端末を通さない「手触りのある貢献感」の積み重ねこそが、児童生徒の自己肯定感という心の基盤を大きく育みます。

学校を「スマホを忘れて没頭できる場所」にしましょう。画面の中の世界を否定するのではなく、朝、目が赤くなっている子に「よく来たね」と微笑みかけ、「現実の楽しさ」を共に創り出していく。日々の地道な取組こそが、児童生徒をネットの海から救い出し、自分の人生という「夢」へ向かって力強く歩み出すための、最高のプロアクティブ（先行的）な支援になると信じています。（高橋）



脳の休息

～スマホ実態調査から見えた課題～

岡山県教育委員会では、毎年、県内の児童生徒のスマートフォン等の利用実態を調査（以下、実態調査）し、結果を公表しています。

調査の目的は、文字通り実態把握であることは間違いありませんが、それ以上に大切なのは、結果に基づく対策をどう進めるか？にあります。そして、対策のポイントは、当事者である「児童生徒の不安や悩み」に沿ったものであることだと思います。

岡山県教育庁
人権教育・生徒指導課

〒700-8570
岡山県岡山市北区内山下2-4-6
Tel:086-226-7589 Fax:086-224-2134



児童生徒の声に基づき対策が必要



※調査結果はコチラ

Q. 最新の「実態調査」結果のポイントは？

A.令和6年12月に実施された最新の調査結果（令和7年5月公表）からは、県内の児童生徒のデジタル環境が変化し、身体的・精神的な不安が顕在化している実態が浮き彫りになりました（※調査結果は左の二次元コードから）。

＜低年齢化と所持の一般化＞

自分専用のスマホ所持率は小4で50.6%と半数を超え、中1では86.0%に達し、1人1台端末を含めて「いつも手元にデジタル機器がある」ことが当たり前となっています。

＜長時間利用の常態化＞

平日3時間以上利用する割合が全校種で増加し、特に中高生では「夜寝る前に布団の中での時間」の利用が目立っています。

＜最大の悩みは「健康問題」＞

ネット利用の悩み第1位は、全校種で「睡眠不足や視力低下等の健康問題」となっています。特に中学生の約半数（49.2%）がこの不安を抱えており、児童生徒自身も「使いすぎ」による心身の不調に苦しんでいます。「SNSトラブル」や「闇バイト」の問題も深刻ですが、児童生徒のリアルな「悩み」こそ、主体的に取り組むきっかけになり得ると思われれます。

「脳の休息不足」に潜む見えないリスク

今、学校現場で「脳の休息」を強調する必要があると考えています。科学的に、睡眠は脳に溜まった「老廃物を掃除」し、日中の「大切な記憶を定着」させる唯一無二の時間です。デジタル画面による受動的な刺激はこの不可欠な回復プロセスを阻害し、児童生徒に以下のような深刻なリスクをもたらします。

○認知機能と学習意欲の低下

（具体例：授業中の居眠り・集中力の欠如）

脳が休息できないと、情報の処理能力が著しく低下します。「勉強の能率が悪くなる」「成績に影響する」といった実態も報告

脳は休みたがっている

されており、朝から「脳がガス欠状態」の児童生徒の学習効率は大きく下がります。

○感情コントロールの喪失

（具体例：急なイライラ・対人トラブル）

休息不足の脳はストレスに対して脆弱になります。普段なら流せる友達の何気ない一言に対し、攻撃的に返してしまい、「感情の暴走」による人間関係の崩壊を招きます。

○「つながりへの強迫観念」による精神的疲弊

（具体例：既読スルー等への恐怖）

「夜遅くまでネットに関わることが原因で睡眠時間が短くなっている」児童生徒は、ネットを見ていない時も「いらいらしたり、憂鬱な気持ち」になったりする依存傾向に陥りやすくなり、心のレジリエンス（回復力）を根底から奪います。



『提要』のダウンロードはコチラ

「健康」を軸にした4層の取組例

| 支援の層 | 学校における具体的な支援・取組案 |
|------------|--|
| 第1層：発達支持 | 「画面の外」の楽しさの実感：休み時間等の対面コミュニケーションを活性化し、学校を「スマホを忘れて没頭できる安全な居場所」にします。1人1台端末も単なる動画視聴や正解探しなどの「消費」ではなく、意見をまとめ発表する「創造的ツール」として活用させます。 |
| 第2層：未然防止 | 科学的根拠に基づく啓発：「ばっちり！モグモグ」キャンペーン等と連動し、睡眠が脳の老廃物除去や記憶整理に及ぼす影響を科学的に学習します。ネット依存チェックシートを活用したセルフチェックも有効です。 |
| 第3層：早期発見 | 多職種によるスクリーニング：理由のない遅刻、授業中の居眠り、目の充血などを「脳の休息不足（長時間利用）」のサインとして捉えます。養護教諭と連携し、保健室来室状況等から背景にあるスマホ依存を早期に見抜きます。 |
| 第4層：困難課題対応 | 専門家と連携した「回復プログラム」：自力での休息が困難な重度のネット依存傾向がある児童生徒に対し、医療機関、SC、SSW等と連携した「ネットワーク型支援チーム」を組織し、個別の支援計画に基づきデジタル・デトックスを支援します。 |

POINT

「児童生徒の健康を守る」ことを軸に、保護者とも繋がる