

# メディアの長時間利用を改善する 「メディアの上手なやめ方スキル」教材の開発と評価 — 中学校保健科「休養及び睡眠と健康」の実践的研究 —

Development and Evaluation of “Good Media Quitting Skills” to Improve Long-Term Media Use  
— A Practical Study of Sleep Education in Junior High School Health Sciences —

安永太地<sup>1)</sup> 近藤悠香<sup>2)</sup> 酒井郷平<sup>3)</sup> 塩田真吾<sup>4)</sup>

キーワード：行動変容、保健科教育、情報モラル、タイムマネジメント

## 1. 緒言

現在、小中学生の健康問題として、生活習慣の変化とともに睡眠時間の減少が課題とされている。日本学校保健会（2019）は平成 20 年度、28 年度の児童生徒に関する睡眠時間の比較から「睡眠時間 8 時間 45 分未満の中学生の男子は 88.8%、女子は 93.5%（中略）であり、かなりの児童生徒が睡眠不足である可能性が考えられる」と指摘している<sup>1)</sup>。こうした中、睡眠不足改善に向けた取り組みとして食事や運動だけでなく、インターネットや SNS 等を含めたメディア使用時間<sup>注1</sup>が着目されている。睡眠時間とメディア使用時間に関する調査では、携帯電話・スマートフォンとの接触時間が長い子供ほど、就寝時刻が遅いこと<sup>2)</sup>や中学生の 3 時間以上のメディア利用と睡眠不足と相互的な関連があること<sup>3)</sup>が報告されている。さらに、国外の調査においても、長時間のメディア接触は、寝つきや睡眠・覚醒リズムを阻害すること<sup>4)5)</sup>や就寝前にデジタルディスプレイを 1 時間使用することによりブルーライトの影響で就寝を遅らせること<sup>6)</sup>が指摘されている。

こうした中、平成 29 年中学校学習指導要領解説保健体育編解説の改訂では「休養及び睡眠と健康」の内容について「必要に応じてコンピュータや情報ネットワークなどを長時間利用することによる疲労の現れた方や休息の取り方など健康との関わりについても取り上げること」<sup>7)</sup>が追記された。このように、今後の睡眠教育において睡眠と健康の内容だけでなく、メディア使用時間を配慮した内容が必要であると考えられる。

これまでの睡眠教育に関する実践研究を概観すると、睡眠と健康の関わりや適切な睡眠習慣に向けた知識の定着を目的とした研究が行われており、睡眠習慣の改善が報告されている<sup>8)9)10)</sup>。また、内容の理解だけでなく、睡眠習慣等の行動を継続させるために行動変容を促すための睡眠教育の実践がいくつか行われている。例えば、行動変容ステージモデルを活用した生活習慣の改善に向けた実践<sup>11)</sup>や振り返りシートや睡眠記録表などを活用した実践<sup>12)13)</sup>が行われており、生徒それぞれにおける睡眠の現状を把握させ、個別の課題と改善に向けた取り組みを考えさせることで、行動変容が促

1) 愛知教育大学・静岡大学共同大学院教育学研究科

2) 静岡大学大学院教育学研究科

3) 東洋英和女学院大学国際社会学部

4) 静岡大学教育学部

されたことが報告されている。しかし、これらの研究では、改善行動を促すことや、継続するための仕組みやスキルの開発は行われておらず、課題として挙げられている。また、保健学習の観点から、実生活における改善行動について、ルールの設定や知識の習得だけでなく、スキルを提供することも有効な方法の一つである<sup>14)</sup>。つまり、生活習慣や睡眠時間を改善するためにメディア使用に着目した具体的なスキルを開発し、提供することは重要であると考えられる。

そこで、本研究では、中学生を対象として睡眠教育におけるメディアの長時間利用の予防に着目したスキルを取り入れた教材を開発し、その効果を検証することを目的とする。

## 2. 方法

### 1) 教材の視点

前述したように、本研究では就寝時刻の遅れや睡眠不足とメディアの長時間利用が相関していることから、睡眠教育におけるメディアの長時間利用の予防に着目した教材の開発を行う。メディアの長時間利用の背景として、中学生のスマートフォンやタブレットなどのメディア機器の所持率が9割を超えること<sup>15)</sup>や、GIGAスクール構想によりタブレット端末が配付され、学習のためのタブレット端末の活用により、メディア利用の区切りがより一層難しくなったと考えられる。また、満下ほか(2020)は、情報機器活用に関わるトラブルの実態調査から「どの学校種においても最も発生率の高いトラブルは『長時間利用』であり、特に小学生において高かった」と報告している<sup>16)</sup>。

こうした実態を踏まえ、先行研究では、インターネット依存傾向の改善に向けて、ロールプレイングやグループ討論などの活動を通じたネットコミュニケーションのあり方についての検討<sup>17)</sup>や長時間利用の自覚を促す教育方法<sup>18)</sup>などの教育実践が行われている。こうした実践は、メディアの長時間利用の予防に向けた理解や自覚を促しているものの、継続的な実践に向けた具体的なスキルの定着に関する教材開発は行われていない。そこで、学習時や余暇などで日常的に活用するメディアと上手に付き合っていくためのスキルを身に付けるための教材が必要であると考えられる。

教材については、メディアの長時間利用の防止に着目した具体的なスキルを開発した。鶴田(2012)は、生徒のネット依存に対する予防方法として「具体的な手段や対応方法」を実践している<sup>19)</sup>。これらの実践では、成果はあったもののルールを継続的に守るための支援には課題があると述べられている。例えば、「夜11時以降は携帯電話やパソコンを使わない」というルールがあった場合に、誰しもついつい破ってしまうことは容易に考えられる。そこで、メディア使用に関するルールを守ることも含めた長時間利用防止のための具体的なスキルを設定し、生徒に身に付けてもらうことで行動変容が期待できると考えられる。

スキルの設定については、情報モラルの専門家、情報モラルを専門とする大学院生、保健教育の研究者と協議するとともに、行動変容を促すためにゲーミフィケーションの知見(報酬や可視化)を参考とした<sup>20)</sup>。ゲーミフィケーションとは、教育・学習支援における動機づけの観点から近年注目されており、ゲームのメカニズムを非ゲーム分野に応用することを通じて、学習者の意欲の向上や持続につながる要素を導入しようとする概念である<sup>21)</sup>。メディアの長時間利用の予防に対してゲーミフィケーションを活用したアプリを開発した実践も行われている<sup>22)</sup>。こうした知見を参考に学習時と余暇のメディア利用の区切りが難しいという課題に対し、メディア使用の切り換えを上手に行えるためのスキルを設定した。以下、このメディアの長時間利用の予防に関する具体的なスキルを「メディアの上手なやめ方スキル」と呼ぶ。

### 2) 実際の教材

メディアの上手なやめ方スキルは学習時や余暇のメディア使用場面を想定し、5つのテーマと10個のスキルに整理した(表1)。このスキルを設定するにあたり、情報モラルの専門家、情報モラルを専門とする大学院生、保健教育の研究者と協議し、12個のスキルに整理した。また、スキルの活用性と効果を調査するために大学生を対象とした予備調査を行った。大学生80名を対象として、とても使える、少し使える、あまり使えない、全く使えないの4段階で評定を求め、10個のスキルに整理した。ここで大学生を対象としたのは、大学生は小中高生よりもメディアやインターネットの

特性を明瞭に把握しているとする報告<sup>23)</sup>から、当事者である中学生に比べてスキルの効果と活用性を適切に評価できると考えたためである。

表1 メディアの上手なやめ方スキル

テーマ	スキル
A 環境	①時計を近くにスマホを遠くへ ②あえて使いにくくする
B 報酬	③「お気に入り」を決める ④ご褒美の大・小を使い分ける
C 区切り	⑤「どこまでやるか」を表明する ⑥小さい楽しいものはさむ
D 初期行動	⑦「とりあえず」はじめる ⑧始める／終わるための合図を決めておく
E 見える化	⑨アプリの利用 ⑩やることリスト
意思表示 (削除項目)	・断る「言い訳」を用意しておく ・自分が集中/休憩中を宣言する

3) 分析方法

開発した教材について(表1)、中学生を対象とした授業実践により評価を行うこととした。その手続きとして、授業実践の事前(直前)、事後(直後)、2週間後に質問紙調査を実施し、対象者の実態把握と実践による変容を明らかにすることを目的とした。

メディアの上手なやめ方スキル教材の効果について、「メディアの上手なやめ方スキルのうち実践しているスキル」を集計し、スキル習得数の平均値を基準として高低群に分け、高低群におけるネットやゲームの平均利用時間と睡眠時間を測定し、事前と2週間後の比較による変化によって評価した。

まず、実践しているスキルの習得を集計するために、2週間後の調査で「メディアの上手なやめ方スキルのうち実践しているスキル」を複数回答してもらい、具体的な実施数を集計した(表2)。

得られた回答について、メディアの上手なやめ

方スキルの平均値(2.90個)を基準として、合計値が3個以上の群を「1群:スキル習得高群」、2個以下の群を「2群:スキル習得低群」とし、それぞれの群ごとに集計を行った。「平日の1日のネットやゲームの平均利用時間」、「平日の1日の睡眠時間」について尺度得点を算出し、群(1群、2群)×時期(事前、2週間後の事後)の二元配置分散分析を行った。

本授業での睡眠とメディア使用に関する知識・理解は、事前事後の比較による変化で評価した。事前調査と事後調査より、「睡眠とメディア使用に関する項目」の集計を行い、変容を調べるため、両側有意水準5%の対応のあるt検定を行った。また、実践に関する印象は事後調査によって評価した。

質問紙調査の内容について、事前調査では、「平日の1日のネットやゲームの利用時間(9件法)」、「平日の1日の睡眠時間(7件法)」、「睡眠に関する項目(2問/4件法)」、「睡眠とメディア使用に関する項目(4問/4件法)」を設定した。事後調査では、「実践への印象に関する項目(4問/4件法)」、「睡眠とメディア使用に関する項目(4問/4件法)」、「平日の1日のネットやゲームの利用時間(9件法)」、「平日の1日の睡眠時間(7件法)」、「睡眠とメディア使用に関する項目(4件法)」、「実践しているスキルに関する項目(複数選択)」を設定した。質問内容と回答・評定については表3で示す。

4) 実践の概要と対象者

評価のための授業実践は、1コマ(50分)で行い、授業の進行については著者らが担当した。実践の対象者はA中学校の1年生65名(女子65名)である。

開発した教材を用いて、中学校の保健や総合的な学習の時間で実践ができるようにするため、1コマ50分の授業を開発した。表4に授業の流れを示す。授業の展開は大きく3つに分かれている。

「1. 導入(10分)」では、睡眠やメディア使用の

表2 2週間後のメディアの上手なやめ方スキルのうち実践しているスキル

質問項目	0個	1個	2個	3個	4個	5個	6個	7個	8個	9個	10個
実践しているメディアの上手なやめ方スキルを教えてください	4	7	14	11	8	8	2	0	0	0	1

表3 質問紙調査の内容と回答・評定

時期	質問項目	回答項目・評定
事前	平日の1日のネットやゲームの平均利用時間	1:0分、2:30分未満、3:30分以上1時間未満、4:1時間以上2時間未満、5:2時間以上3時間未満、6:3時間以上4時間未満、7:4時間以上5時間未満、8:5時間以上6時間未満、9:6時間以上
	平日の1日の睡眠時間	1:3時間以上、2:3時間以上4時間未満、3:4時間以上5時間未満、4:5時間以上6時間未満、5:6時間以上7時間未満、6:7時間以上8時間未満、7:8時間以上
	あなたは、ネット利用が身体的な疲労に影響すると思いますか?	4:とてもそう思う、3:少しそう思う、2:あまりそう思わない、1:まったくそう思わない
	あなたは、ネット利用が精神的な疲労に影響すると思いますか?	4:とてもそう思う、3:少しそう思う、2:あまりそう思わない、1:まったくそう思わない
	あなたはネット利用が睡眠不足に影響すると思いますか?	4:とてもそう思う、3:少しそう思う、2:あまりそう思わない、1:まったくそう思わない
	あなたは、ゲームやスマホをしすぎないための工夫を思いつきますか?	4:とてもそう思う、3:少しそう思う、2:あまりそう思わない、1:まったくそう思わない
	今日の授業が楽しかったと思いますか?	4:とてもそう思う、3:少しそう思う、2:あまりそう思わない、1:まったくそう思わない
	今日の授業を理解できたと思いますか?	4:とてもそう思う、3:少しそう思う、2:あまりそう思わない、1:まったくそう思わない
	今日の授業は、今後のネットやゲームの使いすぎ防止の役に立つと思いますか?	4:とてもそう思う、3:少しそう思う、2:あまりそう思わない、1:まったくそう思わない
	今日の授業は、自分の考え方や行動をかえるきっかけになりましたか?	4:とてもそう思う、3:少しそう思う、2:あまりそう思わない、1:まったくそう思わない
事後	あなたは、ネット利用が身体的な疲労に影響すると思いますか?	4:とてもそう思う、3:少しそう思う、2:あまりそう思わない、1:まったくそう思わない
	あなたは、ネット利用が精神的な疲労に影響すると思いますか?	4:とてもそう思う、3:少しそう思う、2:あまりそう思わない、1:まったくそう思わない
	あなたはネット利用が睡眠不足に影響すると思いますか?	4:とてもそう思う、3:少しそう思う、2:あまりそう思わない、1:まったくそう思わない
	あなたは、ゲームやスマホをしすぎないための工夫を思いつきますか?	4:とてもあてはまる、3:少しあてはまる、2:あまりあてはまらない、1:まったくあてはまらない
	平日の1日のネットやゲームの平均利用時間	1:0分、2:30分未満、3:30分以上1時間未満、4:1時間以上2時間未満、5:2時間以上3時間未満、6:3時間以上4時間未満、7:4時間以上5時間未満、8:5時間以上6時間未満、9:6時間以上
	平日の1日の睡眠時間	1:3時間以上、2:3時間以上4時間未満、3:4時間以上5時間未満、4:5時間以上6時間未満、5:6時間以上7時間未満、6:7時間以上8時間未満、7:8時間以上
	あなたは、ネット利用が身体的な疲労に影響すると思いますか?	4:とてもそう思う、3:少しそう思う、2:あまりそう思わない、1:まったくそう思わない
	あなたは、ネット利用が精神的な疲労に影響すると思いますか?	4:とてもそう思う、3:少しそう思う、2:あまりそう思わない、1:まったくそう思わない
	あなたはネット利用が睡眠不足に影響すると思いますか?	4:とてもそう思う、3:少しそう思う、2:あまりそう思わない、1:まったくそう思わない
	あなたは、ゲームやスマホをしすぎないための工夫を思いつきますか?	4:とてもあてはまる、3:少しあてはまる、2:あまりあてはまらない、1:まったくあてはまらない
2週間後	あなたは、ネット利用が身体的な疲労に影響すると思いますか?	4:とてもそう思う、3:少しそう思う、2:あまりそう思わない、1:まったくそう思わない
	あなたは、ネット利用が精神的な疲労に影響すると思いますか?	4:とてもそう思う、3:少しそう思う、2:あまりそう思わない、1:まったくそう思わない
	あなたはネット利用が睡眠不足に影響すると思いますか?	4:とてもそう思う、3:少しそう思う、2:あまりそう思わない、1:まったくそう思わない
	あなたは、ゲームやスマホをしすぎないための工夫を思いつきますか?	4:とてもあてはまる、3:少しあてはまる、2:あまりあてはまらない、1:まったくあてはまらない
	メディアの上手なやめ方スキルのうち実践しているスキルに○を入れてください。	①時計を近くにスマホを遠くへ( ) ②あえて使いにくくする( ) ③「お気に入り」を決める( ) ④ご褒美の大・小を使い分ける( ) ⑤「どこまでやるか」を表明する( ) ⑥小さい楽しいものをはさむ( ) ⑦「とりあえず」はじめる( ) ⑧始める/終わるための合図を決めておく( ) ⑨アプリの利用( ) ⑩やることリスト( )

表4 授業の流れ

時間	授業内容
10分	1. 導入・アイスブレイク ・睡眠やメディア使用の基礎知識や睡眠とメディア使用時間の関係についてクイズを踏まえて紹介
20分	2. 振り返りシートを記入しよう ・ネットやゲームの利用時間、就寝時刻、起床時刻を意識させて記入させる ・グループ、クラスで共有する ・個人の課題や気づきを記入する
15分	3. メディアの上手なやめ方スキルを身に付けよう ・10個のスキルをグループワークも取り入れながら紹介 ・自分でも取り組んでみたいスキルを考える
5分	4. まとめ

基礎知識や睡眠とメディア使用時間の関係についてクイズを踏まえて紹介する。「2. 振り返りシートを記入しよう (20分)」では、睡眠時間とネットやゲームの利用時間について個人の現状を把握してもらうために、先行研究の振り返りシート<sup>12)13)</sup>を参考としたワークシートを記入してもらう。その際に、就寝時刻、起床時刻、学習時間だけでなくネットやゲームの利用時間に注目させ、振り返りシートを記入する。さらに、他人と比較することで自分の現状をより把握できるようにグループ内で共有し、個人の課題や気づきを記入する。「3. メディアの上手なやめ方スキルを身に付けよう (15分)」では、メディア使用時間や睡眠時間の改善を目的とした10個のスキルを紹介し、複数の項目でワークを取り入れる。例えば、「⑧始まる/終わるための合図を決めておく」では、始めるための合図や音楽だけでなく、ゲームやスマホの終わる時間に合図として流す「落ち着くための音楽」を生徒らに考えてもらう。音楽によってゲームやスマホによる熱中を落ち着かせることや何かをやめさせる行動を促すことができることを伝える。このように知識伝達だけでなく考えさせるワーク

を取り入れた指導を行う。最後に、10個のスキルを説明した後に、自分が今後取り組んでみたいスキルを選び、グループで共有する。

教材の評価のため、事前、事後、2週間後に実施した質問紙調査の回答結果の分析を行った。尚、分析にあたって、回答の不備や欠損を除いた調査対象数(有効回答率)を示す。事前・事後:61名(93.8%)、事前・2週間後:55名(84.6%)、事後のみ:65名(100%)、2週間後のみ:55名(84.6%)であった。

研究上の倫理的配慮として、本実践における授業の実施内容を研究に用いる旨を管理職、担任教諭に伝え、許可を得た。また、生徒に実施するアンケートに結果を研究のみに用いる旨を記載し、同意を得た。

### 3. 結果

#### 1) メディアの上手なやめ方スキルの習得による睡眠やメディア使用時間の変容

メディアの上手なやめ方スキル教材の効果について、スキル習得数の平均値を基準として高低群に分け、高低群におけるネットやゲームの平均利用時間と睡眠時間を測定し、事前と2週間後の比較による変化によって評価した。

「平日の1日のネットやゲームの平均利用時間」について尺度得点を算出し、群(1群、2群)×時期(事前、2週間後の事後)の二元配置分散分析を行った。1群の事前が平均4.80(標準偏差1.42)、事後が平均4.30(0.95)であった。2群の事前が平均5.16(2.05)であり、事後が平均5.26(2.25)であった。その結果を図1に示す。

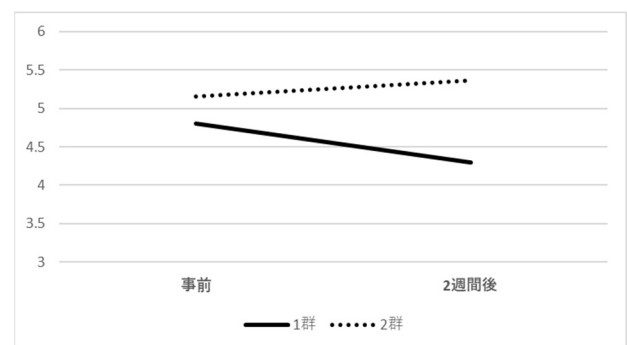


図1 「平日の1日のネットやゲームの平均利用時間」の群別での事前・2週間後の変化 (n=55)

分散分析の結果、「平日の1日のネットやゲームの平均利用時間」については時期×群別の交互作用が有意であった ( $F[1, 53] = 5.41, p < .05$ )。単純主効果検定の結果、時期の単純主効果は2週間後のみ1群と2群で有意であった ( $F[1, 53] = 3.25, p < .05$ )。また、群別の単純主効果は1群のみ事前と2週間後で有意であった ( $F[1, 53] = 3.34, p < .05$ )。その他の有意な主効果および交互作用は見られなかった。また、「平日の1日の睡眠時間」にも主効果および交互作用は見られなかった。

## 2) 睡眠とメディア使用に関する項目の変容

事前調査と事後調査より、「睡眠とメディア使用に関する項目」の変容を調べるため、両側有意水準5%の対応のあるt検定を行った。その結果を表5に示す。

分析の結果、「ネット利用が精神的な疲労に影響する」( $t(61) = 3.68, p < .01$ )、「ネット利用が睡眠不足に影響する」( $t(61) = 2.67, p < .01$ )、「ゲームやスマホをしすぎないための工夫を思いつく」( $t(61) = 3.84, p < .01$ )については、事前に対して事後では点数が有意に上昇していることが明らかとなった。他方で、「ネット利用が身体的な疲労に影響する」については事前と事後の平均値の差に

おいて有意差は認められなかった ( $t(61) = 1.43, n. s.$ )。

## 3) 実践への印象に関する項目

事後の質問紙調査より、「実践への印象に関する項目」の集計を行った。その結果を表6に示す。

集計の結果、「理解できた」、「ネットやゲームの使いすぎ防止の役に立つ」、「自らの考え方や行動を変えるきっかけになった」について、9割以上の学習者に肯定的な回答が見られた。

## 4. 考察

本研究では睡眠教育におけるメディアの長時間利用を防止するためのメディアの上手なやめ方スキル教材を開発し、授業実践によって明らかとなった学習者への効果を考察する。授業実践の事前と2週間後に行った質問紙調査の結果より、メディアの上手なやめ方スキルの習得高群(3個以上)は「平日の1日のネットやゲームの平均利用時間」が減少した傾向にあった。先行研究では改善行動を促すことや継続するための具体的なスキルは開発されておらず、課題として残されていた<sup>13)</sup>。この結果から、メディアの上手なやめ方スキルを3個以上習得することは、メディアの長時間利用の

表5 睡眠とメディア使用に関する知識・理解

質問項目	事前	事後	統計量(t)
あなたは、ネット利用が身体的な疲労に影響すると思いますか？	2.94 (0.96)	3.11 (0.98)	1.66, n. s.
あなたは、ネット利用が精神的な疲労に影響すると思いますか？	2.56 (1.0)	2.94 (1.02)	3.68 **
あなたは、ネット利用が睡眠不足に影響すると思いますか？	1.01 (0.76)	3.18 (0.91)	2.67 **
あなたは、ゲームやスマホをしすぎないための工夫を思いつきますか？	2.71 (0.80)	3.13 (0.86)	3.84 **

(n=61、上段：平均値、下段：標準偏差) \*\*p<.01、\*p<.05

表6 事後調査における実践への印象に関する項目の結果

	とても そう思う	少し そう思う	あまり そう思わない	全く そう思わない
今日の授業が楽しかったと思いますか？	52 (80.0%)	13 (20.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
今日の授業を理解できたと思いますか？	52 (80.0%)	13 (20.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
今日の授業は、今後のネットやゲームの使いすぎ防止の役に立つと思いますか？	45 (69.2%)	20 (30.8%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
今日の授業は、自分の考え方や行動をかえるきっかけになりましたか？	42 (64.6%)	20 (30.8%)	2 (3.1%)	1 (1.5%)

(n=65)

防止に効果的であり、行動変容を促すための具体的なスキルが開発されたと考えられる。また、授業実践の事後調査において「ネットやゲームの使いすぎ防止の役に立つ」、「自らの考え方や行動を変えるきっかけになった」、という項目に肯定的な回答が多くなっていたことから学習者にとって既存の知識とは異なる学びがあったことがうかがえる。

次に、授業実践の事前と事後に行った質問紙調査の結果より、本教材を通して学習者の「睡眠とメディア使用時間に関する理解」が有意に変容したことが示された。具体的には「ネット利用が精神的な疲労に影響すること」や「ネット利用が睡眠不足に影響すること」などの項目であり、睡眠とメディア使用時間に関する理解が進んだと考えられる。こうした結果は、授業実践において単に睡眠やネット利用に関する知識だけでなく、振り返りシートを活用したことが要因であると考えられる。先行研究にあるように、児童生徒は自身の現状を把握し、睡眠時間やネット使用時間などの生活習慣の改善に向けた動機づけ<sup>13)</sup>を促すことができたと考えられる。

本研究では、中学生を対象として、睡眠教育におけるメディアの長時間利用の防止に向けたメデ

ィアの上手なやめ方スキルの開発とその効果を検証することを目的とした。教材を評価するための授業実践を通して、学習者の「睡眠やメディア使用時間に関する理解」が有意に変容したこと、メディアの上手なやめ方スキル習得の高群において「ネットやゲームの平均利用時間」が減少傾向であったことから、教材として有効であることが示された。また、「実践への印象」も肯定的な内容が多くみられ、学習者の視点からも取り組みやすい教材であったことがうかがえた。

一方、本研究の課題について3点あげられる。1つ目に、時間の測定項目である。メディア使用時間と睡眠時間だけでなく、運動や趣味など余暇や休息の時間も含めた生活習慣の変容も検討する必要があるだろう。2点目に、回答項目である。メディアの利用時間の具体的な変化は明らかになっていない。実際の時間を記録させるなど、より詳細な調査を検討する必要があるだろう。3点目に、スキル習得の質的な特徴である。スキルの習得高低群による評価だけでなく、個別の習得内容に関する質的な実態調査を検討する必要があるだろう。これらの点については、今後の課題として、実証研究を進めていきたい。

## 注釈

注1 ここでのメディアとはスマートフォンやタブレットなどの情報端末によるインターネットの使用を想定したものに限る。

## 文献

- 1) 日本学校保健会：平成30年度・令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書，第5章ライフスタイルに関する調査結果の概要，32-33，東京，2019。
- 2) 文部科学省：睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査の結果(概要)，2015。  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/katei/\\_icsFiles/afieldfile/2015/04/30/1357460\\_01\\_1\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/_icsFiles/afieldfile/2015/04/30/1357460_01_1_1.pdf) (最終アクセス 2021/09/05)
- 3) 佐野碧，岩佐一，中山千尋，森山信彰，勝山邦子，安村誠司：中学生・高校生におけるメディア利用と生活習慣の関連，日本公衆衛生雑誌 67(6)：380-389，2020。
- 4) Paavonen EJ, Pennonen M, Roine M et al. :

- TV exposure associated with sleep disturbances in 5 to 6 year-old children, *Journal of Sleep Research* 15: 154-161, 2006.
- 5) King DL, Gradisar M, Drummond A et al. : The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: An experimental study, *Journal of Sleep Research* 22 : 137-143, 2012.
  - 6) B Wood, MS Rea, B Plitnick, et al. : Light level and duration of exposure determine the impact of self-luminous tablets on melatonin suppression, *Applied Ergonomics* 44 : 237-240, 2013.
  - 7) 文部科学省：中学校学習指導要領(平成29年告示)解説 保健体育編，210，2019
  - 8) 照喜名由貴，笹澤吉明：《学校保健》身に付けた正しい知識を意欲的に実践する生徒の育成：睡眠習慣の確立を通して，*琉球大学研究紀要*(26)：151-160，2014。
  - 9) 田村典久，田中秀樹：睡眠教育パッケージを用いた睡眠授業が小学生の生活の夜型化，睡眠不足，イライラ感の改善に与える効果，*小児保健研究* 73(1)：28-37，2014。

- 10) 赤田信一, 山田浩平: 小学校における「睡眠と健康」に関する保健教育の実践研究, 静岡大学教育実践総合センター紀要 (26): 301-307, 2017.
- 11) 松澤佳加: 子供の行動変容を促す生活習慣の改善に向けた保健教育の工夫:「行動変容ステージモデル」を活用した生活習慣改善に向けた指導, 教育実践研究 (30): 247-252, 2020.
- 12) 岸田佳子: 睡眠改善への認識と行動の変容を促す健康教育～行動変容につながる効果的な睡眠指導の検討～, 鳥取大学附属中学校研究紀要 (51): 155-162, 2020.
- 13) 澤田有香, 河田史宝: 中学生の生活習慣における自己管理を促す「生活のふり返しシート」の開発と取組評価, 学校保健研究 61(6): 340-350, 2020.
- 14) 阿部明浩, 廣橋義敬, 鈴木充: 喫煙に関する研究(保健体育:実践力が身に付く効果的な保健学習のあり方)―喫煙防止教育に着目して, 千葉大学教育学部研究紀要 自然科学編(48): 69-76, 2000.
- 15) 内閣府: 令和元年度 青少年のインターネット利用環境実態調査, 2020.  
<https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/r01/jittai-html/index.html>  
(最終アクセス 2021/09/05)
- 16) 満下健太, 酒井郷平, 西尾勇氣, 半田剛一, 塩田真吾: 子どもの情報機器活用に関わるトラブルのリスクアセスメント, 日本教育工学会論文誌 44(1): 75-84, 2020.
- 17) 鶴田利郎, 野嶋栄一郎: 高校生のインターネット依存を改善することを目的とした単元開発, 日本教育工学会論文誌 41: 065-068, 2018.
- 18) 酒井郷平, 塩田真吾: 中学生を対象としたインターネット依存傾向への自覚を促す情報モラル授業の開発と評価:一子ども自身による「インターネット依存度合い表」の作成を通して一, コンピュータ&エデュケーション 44(0): 42-47, 2018.
- 19) 鶴田利郎: R-PDCA サイクルの活動を用いたネット依存に関する授業実践: 依存防止プログラムの成果を援用した8時間の授業実践の試み, 日本教育工学会論文誌 35(4): 411-422, 2012.
- 20) 長谷川忍: 認知的スキル学習支援におけるゲーミフィケーションの役割, 教育システム情報学会誌 36(1): 9-16, 2019.
- 21) 藤本徹: ゲーム学習の新たな展開, 放送メディア研究 12: 233-252, 2015.
- 22) 長谷川達人, 比江島欣慎, 葭田護, 越野亮: スマホ依存改善支援アプリにおけるゲーミフィケーション応用と定量的評価, 情報処理学会論文誌教育とコンピュータ(TCE), 5(1): 31-38, 2019.
- 23) 後藤康志: メディアに対する先有知覚の学年間比較, 日本教育工学会研究報告集 2007(3): 25-32, 2007.