



WIEE Talks 特別支援教育ゼミ 情報モラル教育の実践と工夫

# 自分の生活を振り返り、 自分にとって最適な メディアバランスを考えてみよう

－時間の使い方を見える化して改善につなげる進路学習－

大阪府立西浦支援学校

樋井 一宏



# 自己紹介

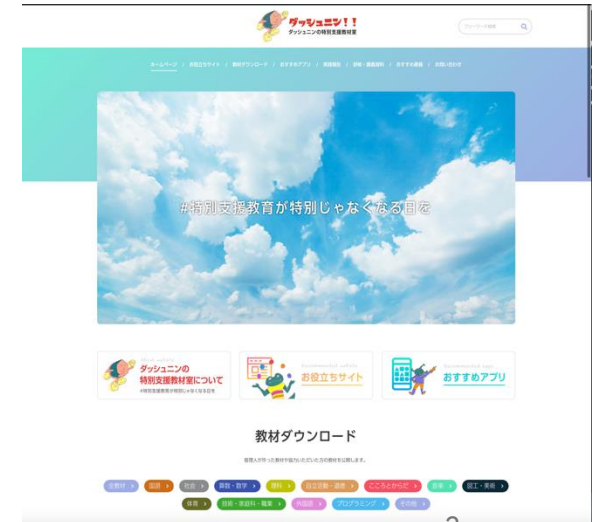
- 大阪府立西浦支援学校 中学部
- 樋井一宏 (ひのい かずひろ)
- 教員歴：15年目 知的障害特別支援学校
- 免許：特別支援学校2種（知・肢・病）
- 中学校・高等学校 専修 国語

H.P. 「ダッシュニンの特別支援教材室」 管理人

<https://dashnin-kyouzaiko.com>

趣味：旅行、温泉、デニム

#特別支援教育が特別じゃなくなる日を



# 本日の予定



- 1、生徒の実態
- 2、学習環境・実施時期・対象授業
- 3、授業のねらい
- 4、授業の様子
  - ①自分の生活を振り返ろう、②なんでアカンの使いすぎ
  - ③理想の生活を考えよう、④やってみよう、理想の生活
- 5、成果と課題
- 6、授業で大切にしていること

# 生徒の実態

- 知的障がい特別支援学校 中学部 3 年生
- 課題別学習グループ 4 展開中 支援レベル最軽度 10 人（出席 7 人）
- 学習指導要領 中学部 2 段階を目標とする生徒
- 規範意識が高く、学習意欲も高い生徒たち
- 日常会話が可能で小学校低学年～高学年の漢字の読み書きが可能。

## 四則計算ができる生徒

- 授業等で日常的にタブレット型端末（本校は iPad）を使用している。
- 家庭でも YouTube や TikTok 等 SNS を使用している。
- スマホや家庭用ゲーム機でゲームなども日常的に行っている。

# 学習環境について

- GIGAスクール端末：iPad(Apple)iOS11
- 1人1台 2年時から持ち上がり
- 特別教室の保管庫にて保管 授業毎に持ち出し、返却
- Wi-Fiは各教室にルーター設置

# 授業の実施時期と対象授業

- 2024年1月～2月（中3 卒業前）
- 課題別学習「自立活動」で実施 時間における指導
  - \* 「1、健康の保持 （1）生活のリズムや生活習慣の形成に関すること」
- 進路学習の一環として実施
- 週1コマ（50分）

# 授業のねらい

- 高等部（高等学校）進学をひかえた生徒たちが、自身の生活を振り返り、より良い生活について考え、実践する。
- 自身がメディアに接している時間を知り、自己評価し、必要に応じて改善することができる。
- メディアの「使いすぎ」とはどのような状態であるかを考えることができる

＊メディアの利用時間だけでなく生活習慣全般の改善点を探す活動（進路学習）の中で、メディアバランスを取り扱った。

# 単元計画

(全3.5時間)

- 自分の生活を振り返ろう (1時間) プリント①
- なんでアカンの「使いすぎ」 (1時間) プリント②
- 理想の生活を考えよう。 (1時間) プリント③
- やってみよう、理想の生活 (0.5時間)



# 授業①自分の生活を振り返ろう

- 授業前日に自分が何時にどんなことをしているか、確かめてくるように伝えた。

## プリント①

- まず、生活の中で毎日必ずしなければならないことを出し合った。（睡眠、食事、入浴、学校、放課後等デイサービスなど）
- 次に、普段の生活の中で必ずやらなくても良いが、できればやりたいことを各自ワークシートに記入した。  
（ゲーム、アニメ、ゴロゴロ、勉強など）

# 授業①自分の生活を振り返ろう

- 昨日の生活を思い出し、起床から就寝まで何時に何をしていたかをワークシートに沿って思い出しながら記入
- それを基に、円グラフAにした
- 絶対にしないといけないことを（青）、できればやりたいことを（黄）で色塗りを行った。
- どちらも色につかない時間を見つけた生徒は、「もったいないなあ」といった発言があった。

理想の生活

名前 [REDACTED]

① 生活の中で、毎日必ずやることを思い出そう

ご飯、お風呂、せんたく、学校のじゃんび、寝る  
トイレ

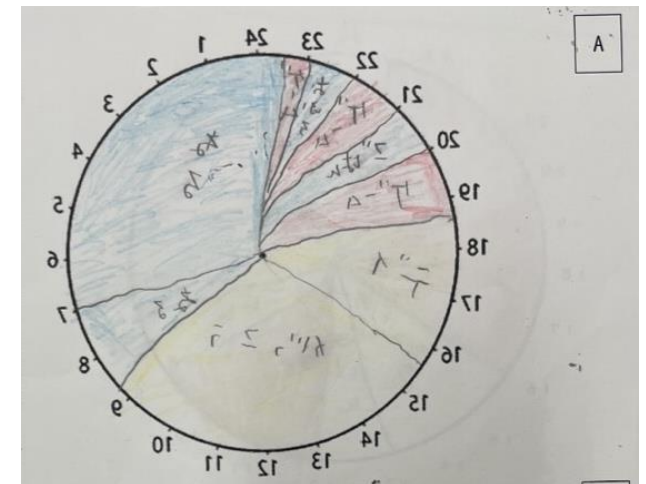
毎日やりたいことを書こう

ゲームとか好きな事

② 昨日の生活を思い出そう

お家・学園に帰ったのは？	18時 00分	前夜
後ご飯は？	20時 00分	～ 21時 30分
お風呂に入ったのは？	18時 30分	～ 20時 00分
寝たのは？	22時 00分	～ 5時 00分
朝ごはんは？	5時 00分	～ 6時 00分
家、学園を出発したのは？	7時 30分	

③ グラフにしてみよう A



# 授業②なんでアカンの使いすぎ

- 前時作成したグラフの中で、メディア（スマホ、タブレット型端末、ゲーム機、TVなど）を使っているところを赤で塗るように伝えた。
- 色塗りをしたことで、「結構つかってるな」や「もうちょっと使ってもいいかな」といった感想が聞かれた。

## プリント②

- そこで、これまで「使い過ぎで保護者から注意されたことがあるか」質問した。  
ある（5人）ない（2人）だった。

## 授業②なんでアカンの使いすぎ

- 「なぜ注意されたのか考えてみよう」という問いを行った。  
(体が悪くなる、時間が長すぎた、理由がわからない など)
- 「なぜ使いすぎはいけないのか？」考える活動を行った。  
(目が悪くなる、依存症、やめられない、昼夜逆転、危険なサイトがあるなど)
- 「使いすぎってどんな状態」かを考える活動を行った。  
(集中しすぎ、ずっとみてる、依存症、目が近すぎるなど)

\*自分たちで「使いすぎを定義した」

# 授業②なんでアカンの使いすぎ

- 自分たちの生活を振り返って「使いすぎ」になっていないかを確認した。プリント①②
- 「使いすぎないためにどうすれば良いか」を考える活動を行った。  
(寝る時間を決める、電源を切る、人に預けるなど)

「使いすぎ」を自分の中で具体的にイメージ（言語化）できること  
教員から一方的に押し付けるのではない  
でも、「なんでもOK、好きにしたらいい」も無責任

# 授業③理想の生活を考えよう

## プリント③

- 授業①で作成したグラフを基に、今の自分の生活に満足しているかを5段階評価で各自が自己評価を行い、その理由を記入した。
- 自分の生活で時間を変えるのが難しいことを書き出した。  
(学校、デイサービス、食事、入浴など)
- 変えられる時間の中で変えてみたいこと、その時間にやってみたいことを書き出した。  
(早起き、ゲームや勉強の時間を増やしたい、今の生活がベストなど)

# 授業③理想の生活を考えよう

- メディアの「使いすぎ」にならないように伝えて、理想の生活の円グラフBを作成してみる。
- 実際に少しでも改善して1日を過ごしてみるように伝えて授業を終えた。

# 授業④やってみよう理想の生活

- 前時に考えた理想の生活を行うことができたか、振り返りを行った。
- 7人中 3人は生活を変えることができた。  
(入浴後ぼーっとしていた時間をなくした、早く起きてみた、ゲームの時間に勉強してみた。)
- 変化なし4人(元から理想的な生活2人、家庭の事情2人)



# 成果と課題

## 【成果】

- 自身の生活を振り返り、評価することができた。
- 生活全体の中でメディアバランスを考えることができた。
- 自分たちで話し合いながら、「使いすぎ」とはどんな状態かを考えることができた。
- 時間という目に見えないものの量について色をつけることで、バランスに気づくことができた
- 自身の生活をより良くしようとする姿が見られた

# 成果と課題

## 【課題】

- 家庭との連携が十分できたとはいえない。
- 生徒の置かれている状況によっては、改善したいと思っても難しいことがある。
- 環境が変わっても改善した生活が続けることができているか、持続性について検証できていない。
- 今後家庭と連携し、計画的に授業を実施し、継続的に取り組めるよう発展させていく必要がある。
- 現在、昼夜逆転状態にある生徒に授業を届けることができなかった。未然防止の観点が必要。

# 授業で大切にしていること

- メディアの使いすぎ、禁止ではなく、生活の文脈で考える
- 自分で決める、状況に応じてアップデートする
- 「禁止」を最小限に\*でも、なんでもOKではない
- 適切に使う。善き使い手をめざす。「適切」は人によって違うを認める。
- 困った時は必ずやってくる  
→信頼できる大人（他者）に質問相談する習慣\*相談して良かった経験
- 教員も一緒に考える。  
\*完璧ではない。それでもなんとかやっている大人像

#特別支援教育が特別じゃなくなる日を



about website  
ダッシュニンの  
特別支援教材室について  
※特別支援教育が特別じゃなくなる日を



Recommended website  
お役立ちサイト



Recommended app  
おすすめアプリ

## 教材ダウンロード

管理人が作った教材や協力いただいた方の教材を公開します。

[全教材](#) > [国語](#) > [社会](#) > [算数・数学](#) > [理科](#) > [自立活動・道徳](#) > [ここからからだ](#) > [音楽](#) > [図工・美術](#) >  
[体育](#) > [技術・家庭科・職業](#) > [外国語](#) > [プログラミング](#) > [その他](#) >



特別支援教育  
「めいめい」プロジェクト

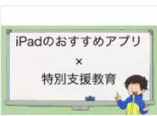


Practice report  
実践報告



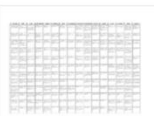
Training material  
研修資料

## 最新記事



2022/4/9  
特別支援教育で使えるiPadアプリ紹介

[iPad](#) [おすすめアプリ](#)



2020/4/14  
【実践報告】教育実践マトリクス  
実践報告



2023/5/3  
【研修資料】2023.05.12 羽曳野市立高鷲南中学校 障害理解研修  
特別支援教育 研修資料



2023/4/7  
【調査資料】大阪大学 2023前期  
研修資料

ありがとうございました。



H.P.  
QRコード



おまけ

# GIGA端末使用開始時に取り組む 情報モラルの授業

## 目標

- 「授業で使う」ということの意味を考え、自分たちで約束を考え、守ることができる。
- 基本的な取り扱い、操作について知り、実践する
- 「自分の端末」として大切に使うことができる
- 自分に合った入力方法等を知り、それに応じた設定を自分で行う
- 困った時の対処法

# 取り扱うテーマ

- 授業で使うって？
- 授業で使う約束を考えよう
- 基本的な操作
- 自分のものにしよう①壁紙を変えよう
- 自分のものにしよう②キーボード
- 困った時は？

1度の指導ではなく、繰り返し伝えて行く

# 約束を考えよう

- 「授業で使う」ためにどう使えば良いかを各自で考える。
  - 意見交流
  - 参考にしたい意見は取り入れる。
- \*Canva で、互いに意見を見合い、学び合い、コメント→SNSの適切な使い方につなげたい
- 「自分の約束」を決定する。





# 「授業で使う」って？

- 経済産業省STEAM Library

「じぶんの“パソコンをまなびにつかうってどういうこと？」  
(<https://www.steam-library.go.jp/lectures/866>) 視聴

- 授業でどんなことに使ったことがあるか、使ってみたいかを考え、意見交流
- 家で使う時と何が違うかを考え、意見交流

# 基本的な取り扱い

- 端末を取り出す時、持ち運ぶ時、充電する時に気をつけることを考える。
- 充電器を抜き差しするときは、端末を押さえて、根本からそっと抜き差しする。
- 持ち運ぶは両手で「赤ちゃん抱っこ」（合同会社かんがえる）

# 端末を自分のものにしよう（壁紙）

- 設定から壁紙を各自選択。
- お気に入りの壁紙を選ぶことで、自分のものという意識を高め、大切に扱うことにつなげる

# 端末を自分のものにしよう (キーボード)

- 自分の得意な入力方法（50音、ローマ字、音声入力、絵文字、フリック、キーボードの分割）で使えるよう設定を行う。
- 設定したものを実際に使用して、使いやすいかを確認する。

# 困った時の対処法

- わからないこと、変だぞと思った時の対処法について考える。
  - まずは、操作を止める
  - 教員に質問・相談する
- 全員で確認しておく。

これらを、繰り返し確認することで、定着をはかる。