

演 題

～スマホ・ゲームと上手に付き合う～ 「あなたの夢を叶えるために」



高宮城 修 (たかみやぎ おさむ)

【プロフィール】

○所 属 子どものスマホ・スマイル協議会 代表
○勤 務 先 沖縄市教育委員会 沖縄市立教育研究所
ネットいじめ防止対策推進員

現在、沖縄市教育委員会教育研究所に勤務する傍ら、休日を利用し、県内保育園、幼稚園、小中高の児童生徒、保護者、教職員を対象に講演活動を行っている。

○本日の講演会で、1番心に響いた言葉はなんでしたか？

行動して、誰かが止めないと、みんなが行ってしまう。

○本日の講演会を通して、学んだことや感じたこと、自分の行動や生活を振り返って思うことを書きましょう。

「SNS」とは、とても便利ですが、使い道を1歩でもまちがってしまえば、人の心を傷つけてしまいます。しかし、正しく使えば、人のことを助けてあげられたり、支えたりすることもできる。と初めてわかりました。そして、人に「秘密」といわれると、どうしても散らかるようになる。と、あだろく見た目で、冗談だとしても、ネットでは本人がどれだけ傷がついているかが、わかりやすい。と改めて学びました。「前頭葉前理予」は、やる気、優しさ、モチベーションもたえ、自分の心をコントロールすることができ、脳が発達し、集中力がUP!と初めて知り、読書・音読(英語)をすると、よい!ともわかりました。そして、スマホを30cmはなし、30分見たら、30秒休む。「30」という数を覚えるのが大切!と学びました。なる1時間前に、スマホなどは、つかあず、30分前には、免強強... といって、自分から、生活習慣を少しづつでいから行動しよう。と思えました。

○本日の学びから疑問に思ったことや、高宮城さんへの質問を書きましょう。

クラスメイトの誰かがいじめられていると感じたら、まず、最初誰に相談すべきでしょう。

秘密。といわれると人はおえなくなる。

。親が許していないと ~~傷~~ ~~しょう~~ しょうどうけいになる。

。ぶじょくざい → あだ名でも...
本人がいやだていば
犯罪

。逆に感じてしまい、先生やみんながよんで、
なにしてもいいと思い、いじめ、精神的な苦痛
→ 自殺

。あだ名、見た目で、いやだと思ったり
ないう。

。ネットは顔が見えないから、相手がどれだけ傷ついているか
がわからない。

現実とはわかる。

人を傷づつけたるすぐに謝る。

。今、法律が変更

。誰かがかかるとめないと、みんなか

↓
1年間、30万円の
刑罰！ 罰金

行ってしまう。
↑
行動をとめる
罪の意識

スクリーンショット インスタストーリー

↓
いじめが消える
かいてしまったきえない。

一定時間に消える

ドーパミン → 人間の脳が反応する

。前、豆腐前里 → ドウパミン

↓
人の気持ちが変わり、自分も
コントロールする。

ほめたこと、ほめられたことは、
ドーパミンがでる 素直 安心感
またがんばろうと思える。

↓
読書をする
音読 (英語)

前回ははしらないこと
うつ病

睡眠！

↓
脳と体の重さ！

ちんちん

前向きになる。

。帰る1時間前ゲームスマホNG

。30分前に覚醒

。英語 (15語)

。ゆきとき、声を出す

。朝に復習

。学校の昼休みと復習

演 題

～スマホ・ゲームと上手に付き合う～ 「あなたの夢を叶えるために」



高宮城 修 (たかみやぎ おさむ)

【プロフィール】

○所 属 子どものスマホ・スマイル協議会 代表
○勤 務 先 沖縄市教育委員会 沖縄市立教育研究所
ネットいじめ防止対策推進員

現在、沖縄市教育委員会教育研究所に勤務する傍ら、休日を利用し、県内保育園、幼稚園、小中高の児童生徒、保護者、教職員を対象に講演活動を行っている。

○本日の講演会で、1番心に響いた言葉はなんでしたか？

自分がイヤだと思ったことは、やめてくださいという。

○本日の講演会を通して、学んだことや感じたこと、自分の行動や生活を振り返って思うことを書きましょう。

僕は自分のスマホもケータイ機も持っていないし、テレビも観れないので、寝る1時間前に何も見ていない自信があります。今回の授業で寝る前の30分間に、暗記ものの学習をやったり、日記を書いたりしたすると、体にも頭にも良い影響があることが分かったので、これからぜひやていきたいと思います。(特に、暗記、日記、音読) また、これから島立ちして高校町になったとき、周りで「ネットトラブル」が起っていたり、自分を巻き込まれるかもしれません。そんなときは、スクリーンショットをやって、迷わず先生に相談するようにしたいです。

○本日の学びから疑問に思ったことや、高宮城さんへの質問を書きましょう。

3ヶ月間残るのは、その3ヶ月間が限界なんですか！

1年

番 氏名 遠山翔羽馬

しょうどうけん

ネットに写真アップするさいは、親に

見ため、「やめて」とやり捨てけよ→ふじしく罪

高橋→ちよといやせえ思ふなら、→「やめて、」くら

いかなにええおやなといふ

ふじしく罪→時交か3年

ちよかおが口→とめない→増える

悪意は伝染しやすい

スクリーンショットからの本目談

すいみんをとると

IPアドレス→分かるといふ

SNSは、人を助けをするし、傷つけをする

お金を使うようにつくられていく、→か「チャ」

スマホ→最新情報→安心→ない不安→スマホ

YouTube、スマホ→2時間以上→休みを作る

前頭前野をきたえる→読書、音読毎日やる

決意論→月曜の休日を→くる

スマホ→ストレートネック

午前かおむ、朝か「だるい

前頭前野→行動ないが「せけん

バーバシカ「あると、上キになん

→出けける、うつ病

力まき日→スポーツが

勉強に毛

悪影響

30.1%以上

30分は30秒イキナ

スマホなしで「リライ

→起こせる

寝る1時間前、ゲーム、スマホやめ

30分前、英単語やめ

寝るこに「が「大セ

これから生活習慣も変えていく

3分間のなあとてい

1日1時間以内(スマホ、ゲーム)

寝る1時間前はぜらない

行動することから「大セ

演題

～スマホ・ゲームと上手に付き合う～ 「あなたの夢を叶えるために」



高宮城 修 (たかみやぎ おさむ)

【プロフィール】

○所 属 子どものスマホ・スマイル協議会 代表
○勤務先 沖縄市教育委員会 沖縄市立教育研究所
ネットいじめ防止対策推進員

現在、沖縄市教育委員会教育研究所に勤務する傍ら、休日を利用し、県内保育園、幼稚園、小中高の児童生徒、保護者、教職員を対象に講演活動を行っている。

○本日の講演会で、1番心に響いた言葉はなんでしたか？

— 一番大切なことは、睡眠。

○本日の講演会を通して、学んだことや感じたこと、自分の行動や生活を振り返って思うことを書きましょう。

今日講話を聞いて、SNSは怖い悪いことしか聞いていなかったけど、使い方を
変えると、人を助けられる、人の力になれるということを知りました。

また、休みの日は1日3時間ぐらいいちこちを歩いたりしていたり、帰る前にスマホやタブレット
テレビを見てしまうので、気づけようと思いました。

また、私はたくさん勉強しても、テストであまり良い点数が取れていないので、今から
でも、教えてもらった集中の仕方などを実際にやってみよう、小テストでも期末テストでも少しでも
点数が上がるようにしていきたいです。

また、寝る30分前に読書や音楽をして、英語をどんどん覚えていきたいです。

今日は、お忙しいなか、素晴らしい講話をしてくださって、ありがとうございました。

○本日の学びから疑問に思ったことや、高宮城さんへの質問を書きましょう。

し、どうして18才未満は親の許可がないと、SNSのアプリはだめと聞いて、他の仲の
良い友達の間でなくてもだめなんですか？

1年 6番 氏名 横目 珠子

しょうごう権

18才未満 親の許可がないと SNS に
アップできない。

侮辱罪

最高金額が ^(前) 前までは、9000円

↓ ^(今)
• 1年以上の懲り、30万円の罰金

ゲームいせんの人の共通点

- コーヒー・ゲームを1日2時間以上している人。
- 3校時目に休む人。
- 朝あきてもつがれかたになっている人。
- 朝ごはん(食卓)がない。

前頭前後

(ドーパミンが出る)

- 人の気持ち分かる。
- 行動に制限ができる。

1時間以内は、血流が良くなり、ストレスは減る。

2時間以上使用すると...
30分以上またないといけない。

脳の休息日を決めよう!!

1日30分以上読書をするのは
前頭前野が発達する!!

1時間以内

チャンス
チャンスと思わない。

★スクリーンショット

70011019
インターネットの住所 (IPアドレス)

SNSは人を助ける

支えることができる

ドーパミン (ダブ)

• ソフトウェア・スクリプト

★スマホ依存

スマホを、てないと不安になる。

「ドーパミン」を大量に出し続ける。

• 快感がなくなる。

★ 1日30分以上読書が良。

★ 運動

★ 音読 (5分以上)

100コンタクト

アップしたゲームのスコア
を30分以上増やす。30分
遅くを見る

8~9時間以上休む!!

寝る1時間前は、タブレットなどを見ない。

寝る30分前日記などをつける。成績UP!!

単語
単語 15個

音読 30分
でも変わる!!

一番大切なことは... **睡眠**

1日、1時間以上スマホなどを見たら、

次の日は、見ない!!

演 題

～スマホ・ゲームと上手に付き合う～ 「あなたの夢を叶えるために」



高宮城 修 (たかみやぎ おさむ)

【プロフィール】

○所 属 子どものスマホ・スマイル協議会 代表
○勤 務 先 沖縄市教育委員会 沖縄市立教育研究所
ネットいじめ防止対策推進員

現在、沖縄市教育委員会教育研究所に勤務する傍ら、休日を利用し、県内保育園、幼稚園、小中高の児童生徒、保護者、教職員を対象に講演活動を行っている。

○本日の講演会で、1番心に響いた言葉はなんでしたか？

悪意の感情は伝染しやすい

○本日の講演会を通して、学んだことや感じたこと、自分の行動や生活を振り返って思うことを書きましょう。

今日講演会を受けて、私もアイパッドを持っていてよく使っているのに、依存のことなど開けたのではなかったです。

私は、休日などは2時間以上使ってしまうことがあるので、これから使うとしても1時間以内に寝る1時間前に使わないようにしていきたいと思います。

また、睡眠はとても大事と聞いていたので、これから8～9時間寝れるように、10時には寝れるようにがんばりたいと思います。

あと、寝る前30分ぐらいの時にデイリーライフや、音読などできたらしていきたいです。

○本日の学びから疑問に思ったことや、高宮城さんへの質問を書きましょう。

スマホなどの使いすぎが原因の病気などはあるのですか？

1年

1番 氏名 多宇由南

・おたがでもその人が「いや」と言ったらふたはく罪

・ネットでは気付かないうちにさつつけている

・悪意の感情は伝染しやすい

・SNSは人と人が支えることかてはる

・使方をまちかえると人をさつつける

・リフト・ヘースト・ラーニング

・前頭前野

・良くてか起ることを期待して行動するドーパミンが前頭前野に出る

・2時間以上スマホを使ったら30分以上休む

・1時間以内の生活

スマホを使わない日をつくる
脳の休息日を決めよう

・スマホがいを30分見たら30秒遠くを見る

眼から30cm以上

・8~9時間

・つかれた~ つかつかれた~ は注意

・寝る1時間前にスマホをさわらない

・寝ることは大事

・学習前の音読は記録力がアップ

・寝る1時間前は使わない

・3分間のなわとが

・読書・音読

・スマホの利用は1日1時間

・週1度はスマホはお休み