

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？

『我慢したら駄目です。』

(スクリーンショット「どか」では「イジメ」なくなるんです。)

○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。

前日に教えてもらったことの復習のような感じで、そのときに知って、今やっていることと、やっていないことを分類できたので、少しずつ、できるものから実践して、毎日がHappyで、前向きな生活に近付けるように頑張りたいと思います。

インターネット関連は、今のところインスタグラムもTikTokもやる気はないですが、そういう法律があるということをバのどこかにとめておいて、いざというときにそれを味方につけて対処できるようにしたいです。情報社会になっている中で、侮辱罪の重さが変わったのは驚きました。情報がアップデートされたので、「我慢する必要はない」を合言葉に正しく活用してスマホに支配されるのではなく、自分がスマホをコントロールして勉強も運動も頑張りたいです。睡眠は、今ギリ8時間なので、もう少し増やしたいと思いました。

○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。

スマホで単語を7日15回勉強した場合は、支障は（紙でやったときと比べて）あるのですか。

★18歳未満は保護者の

同意が必要、

→ 本人がOKでもネットにUPしたOUT.

★授業参観の風景に 自分以外の子供が

居て、ネットにUPしても OUT

★誰かが 止めないと 終わらない.

★「スクリーンショット」

→ 証拠になる.

↓
皆が撮ると いじめが無くなる.

★IPアドレス 開示

★ネット依存症

・朝 なしかつた

・朝ご飯 たべる量がない.

・学校行きたくない.

・時間があれば スマホ・ゲーム

・2~3校時、眠い.

良い睡眠を...

・中学生 8~9時間

・寝る1時間前は

スマホではなく

本を見る

★我慢したら OUT.

★サーバー

→ 3ヵ月タイムスタンプの記録が残る.

・侮辱罪

→ 最高9000円

時効1年

最高30万.

時効3年入.

(Now)

★場合によれば良いものになる
(使い方次第)

★リポート・ベスト・ラーニング

・最新情報 (報酬学習)

・予想外の良いこと.

・「いいね」

★1時間以内のスマホ・ゲーム

↓
血液の流れ good.

But...

2時間以上

→ 血液の流れ Bad.

😊 1時間~2時間 せたら

30分程度の休憩が必要.

・前頭前野が発達

↓
感情のコントロール④

★画面を 30分以上

↓
30秒 遠くを見る.

30cm以上 離してみる.

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？

SNSは人を助ける、支えることができる

○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。

今日講演会を通して、改めてネットは怖いと感じました。私はLINE以外SNS機能を使ってはいませんが、来年高校生になって親元を離れたときに自分は閉まっていても巻き込まれる可能性があるのでは、今回対処の仕方も学べてよかったです。そして、スマホを触る時間を改善していかなければいけないと思いました。私は家に帰ったすぐスマホをとり、スマホを見てから1日を終わるので、受験生として受験まで2,3か月しかないので、しっかりと自分を管理していきたいです。また、勉強をやらずに時間ばかりかかるので、音読を取り組んでいきます。しっかりと毎日睡眠をとりまします。

○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。

月曜が嫌う色はありますか。

3 年 6 番 氏名 上原 秋花

ネットにたづねるときは、親の許可を要する

嫌なことは、必ず言う

悪意の感情は伝染しやすい

侮辱罪 最高金額：9000円

悪口を言っている所を発見!

↓改正

↓
スクリーンショットして連絡・相談

(大人の場合)

1年以下の懲役 または
30万円の罰金

SNSは人を助ける
支えることではない

使い方を間違えると
人の心を傷つける

リワード・バースト・トレーニング (報酬学習)

脳 → 最新情報良から入る

前頭前野

→ ドパミン出す

考える、記憶力
集中力
感情

スポーツ
勉強
心臓を動かす

2-4-7
Youtube
を見る
ドパミン
を出す

↓発達している

感情・行動の
コントロール

きたえろ!

- ・ 1日30分以上の読書
- ・ 音読 5分 (特に英語) ほど

身体能力を上げる

ゲーム・スマホを見る

スマホを散らす

1時間以内 → 異常なし、血が流れる

2時間以上 → 異常あり、止まらな

↓長時間続ける

スマホ・ゲーム依存症

★ 30分間休む → 元に戻る

ネットの休息日を作る

「30分見たら」30秒以上遠くを見て

大切な30

★ 眼から30cm以上

★ 30分見たら30秒休む

睡眠時間を広げる

良い睡眠

- ・ 学力、スポーツ能力上がる
- ・ 前向きになる
- ・ 夢を覚えていたりなど

睡眠不足

↓

不眠

- ・ 運動能力低下
- ・ ぼろぼろ
- ・ 無気力

スマホ・テレビが朝日の光と同じ

寝る1時間前にスマホを角虫させたい

・ 本を読む

30分前に勉強する

- ・ 頭に入る
- ・ 暗記系をやる (歴史、英語)

30秒
音読をする
(連日)

20%
記憶力up↑

21:00 ~ 22:00 にあかひい

↓

メラトニン 放出

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？

人は気づかぬうちに周りの人をきずつけている

○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。

今日の講演会では、スマホ・ゲームと上手に付き合うための方法を学ぶことができました。やっぱりスマホを使うと2時間以上とかになってしまうので、これから気をつけたいです。またSNSを使う時は、相手を傷つけるような悪い使い方をせずに、相手を励ましたり、勇気づけるような良い使い方をしたいです。嫌なことを言われたり、きかれたりしたら、「いやです、辞めて下さい」と言えるようにしたいです。また、相手を知らぬうちにきずつけていることもあるかもしれないので、自分の言葉に責任をもつようにしたいと思いました。また、この講演を去年も聞いたのですが、また使用時間など、知らなければいけないことを忘れていたので今回また改めて知ることができて良かったです。今日は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。

高宮城さんがスマホを使う時に使用時間以外で気をつけていることは何ですか。

3年 7番 氏名 大井真凛

秘密は伝わる

とらま→悪口→スリ→伝わる

肖像権の侵害、プライバシーの権利
削除請求、いし料請求

ふじき罪(侮辱罪)→9000円

名誉毀損

30日拘留

1ヶ月未満の罰金

14日以下の懲り

30万円罰金

SNSは使い次第

ゲーム依存
↓
ギャンブル依存

ハード・ベース・ランニング

最新情報

ド・ハミ→前頭前野

↓
Youtube>野球

脳の休息日

不眠

ワイワイ暴力的

30分

音読→早口

11-

嫌はらう
おどろからかう

↓
いじめ始める

スクリーンショット

IPアドレス(知)

↓
顔、髪、声

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？

いかにことは「やめろなさい」と言う

○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。

今回講演会を聞いて、前回はとやうで抜けたので初めて聞いたことが多く、その中で一番心に残ったことは、スマホゲームで2時間以上見ると前頭前野に血がまわらなくなる、ということ。私はよく5時間以上見ていたのでおどろきと来て怖くなりました。脳にやさしくできるように、これから勉強前に早口で音読したり、わる1時間前にはスマホをやめて読書などをする心を心がけていきたいです。お母さんや兄弟もテレビ、スマホを見つづけていることが多いため、皆に伝えるようにもしたいです。受験のためにも、少しでもいいから気をつけたいようにがんばりたいです。

○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。

9時(10時)～6時まで、夢見ているのに あってはまってはいけないうちに 1つあってはまっていたのですが...

し、う 権 (18歳未満は「なるか」がある)
→ 盗ったか

いじく 罪 ぬいよきん
↓ 名誉毀損

最高金額

9000円

→ 今年 大人 17歳以上1年以下、30万以下の罰金

悪意は仮定しない

スリッパを盗いた相談

★ 盗った所を盗った相談

(アロウ)

→ ツイッターで「ふじ」を盗った

オ＝ラインゲーム 障害者

スコアが7000が多い

リムド・ベスト、ラーニング
最新情報

前頭前野 → コントロールが

ドーパミンが

エコーが「下」で多い

1時間以内

2時間以上 → 前頭前野が「なるか」
30分以上オロムが

勉強前

1. 30分以内

書読

(早口)

読書

書読

45分以上

時間前

休みを3分

3分

はスコア

60分以内

30分以内は

30分以内は30分以内

賞金

目で休める

お持ちし 15分以内

買った

ねろ。